

# WASABI

© Les restaurants japonais quartier par quartier

[www.wasabi.fr](http://www.wasabi.fr)

## PORTRAIT

HIRAMATSU : LE MISSIONNAIRE  
DE LA GASTRONOMIE FRANÇAISE

## VOYAGE

NOUVEAU CIRCUIT  
« CULTURE ET GASTRONOMIE »



## MICHELIN

PLUIE D'ÉTOILES SUR TOKYO

dossier

Bento

# L'ART DE METTRE LA CUISINE EN BOÎTE

GRATUIT



**PREMIER IMPORTATEUR DE PRODUITS ALIMENTAIRES  
JAPONAIS, FOODEX PROPOSE AUX RESTAURATEURS  
TOUTE UNE GAMME DE PRODUITS À BASE DE SOJA**



**LIVRAISON TOUS LES JOURS  
DU LUNDI AU VENDREDI**

Nous consulter pour les conditions



*La promesse de toutes  
les saveurs du monde*

**FOODEX**

4, impasse des carrières  
75016 Paris

**Vos commandes:**

Téléphone : (0)1 46 47 44 39

Télécopie : (0)1 46 47 44 74

[www.foodex.fr](http://www.foodex.fr)





## Joyeux Noël et bon shōgatsu !

Dès qu'il s'agit de fêter quelque chose, les Japonais sont preneurs. Aussi, dès le mois de novembre, on commence à voir, dans les centres commerciaux de tout le pays, des milliers de pères Noël au milieu de forêts de sapins illuminés pivotant sur eux-mêmes au son d'entêtants jingle bells directement importés des Etats-Unis.

Mais n'allez pas pour autant leur parler dinde aux marrons, huîtres ou foie gras... D'abord, leurs estomacs les supporteraient difficilement. Et puis la fin de l'année, pour les Japonais, c'est d'abord le Shōgatsu avec son plat traditionnel, le Osechi que nous vous présentons dans ce numéro « spécial bento ». Préparée plusieurs jours à l'avance, la *Osechi ryori* (cuisine Osechi) n'est pas le fruit du hasard. Tous les ingrédients qui composent ces plateaux de luxe ont une portée symbolique. Ainsi, par exemple, la forme recroquevillée de la crevette (évoquant une personne âgée) est-elle synonyme de longévité. De même, les tubercules (lotus, dalkon ou carottes) soulignent l'importance des « racines » familiales...

Colorés, admirablement mis en scène, ces plateaux de nouvel an sont sans doute les plus beaux bentos de l'année... Ce qui n'empêche pas les autres, ceux qu'on déguste dans les trains, en particulier, d'être tout aussi délicieux. Pour les gastronomes tant français que japonais, l'événement, en cette fin d'année, c'est la sortie du premier guide Michelin Tokyo. Cinq inspecteurs, ont écumé les restaurants de la capitale nipponne (un sacré boulot quand on pense qu'il y en a plus de 160 000 !) pour n'en retenir que les meilleurs. D'autant que des Français puissent comprendre quoi que ce soit à la subtilité de la cuisine japonaise, certains restaurateurs dévient purement et simplement au Bibendum toute légitimité à la juger et – a fortiori – à la noter. D'autres, tel Hirohisa Koyama, estiment au contraire qu'avec la sortie du Michelin, la gastronomie nipponne est enfin reconnue à l'égale des autres grandes cuisines du monde et que c'est tant mieux. Nous sommes bien évidemment de cet avis puisque nous nous permettons, nous aussi, de gloser toute l'année sur cette cuisine que nous aimons et dont nous nous réjouissons qu'elle trouve, en France, de plus en plus d'amateurs.

*Dernière minute* : France 5 diffusera, dimanche 30 décembre à 14h 30, un document de 52' intitulé « L'Empire du sushi » réalisé par Gérard Lafont. Parmi les intervenants : Eric Woog, président de Matsuri, et Patrick Duval, directeur de la publication de Wasabi.

- COUVERTURE : L. Yaka pour Wasabi (création H. Koyama/Aoyagi)
- RÉDACTION : PAUL CHAMBORD, LIONEL CROOSON, TINKA KEMPTNER, KIMURA ASAKO, GUILLAUME LOIRET, PATRICK MANASSON, ELISABETH TAKEUCHI, JEAN-LUC TOULA-BREYSSE
- CONSEILLERS ÉDITORIAUX : HIGASHIUCHI TOSHIMASA, MURATA YUKIKO, TOMINAGA NORIKO
- CONCEPTION VISUELLE : CYRILLE MORILLON
- PUBLICITÉ : 01 42 08 50 47
- IMPRESSION : Groupe-Morault
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : PATRICK DUVAL

WASABI EST UNE PUBLICATION THÉMA PRESS SARL,  
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47  
MAIL : [Info@wasabi.fr](mailto:Info@wasabi.fr)  
SITE INTERNET : [www.wasabi.fr](http://www.wasabi.fr)



**P.4-7 WASACTU** nouveaux lieux, nouvelles tendances  
Concours de sushi à Londres, Vins et sushi à Paris, Un chef français chez les geishas, Cours de cuisine japonaise, Mini saké, maxi plaisir, Itadakimasu ; le guide des meilleurs restaurants japonais, Circuit "Temples et gastronomie" : un voyage proposé par Wasabi.



**P.8**

**WASA-GUIDE**

Michelin : Pluie d'étoiles sur Tokyo



**P.12**

**WASA-PORTRAIT**

Hiramatsu: le missionnaire de la gastronomie française



**P.10**

**WASA-PRODUIT**

Le shiso, la feuille qui décoiffe les sushis

**P.14-23**

**WASA-DOSSIER BENTO**

La cuisine en boîte

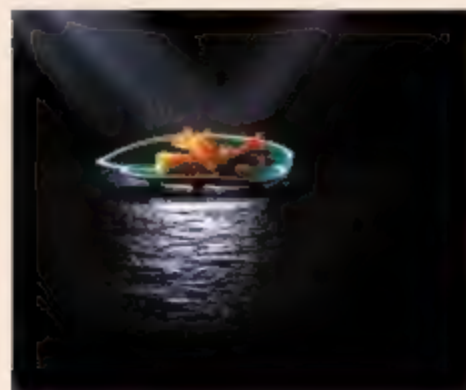


Des plateaux de fin d'année aux ekiben servis dans les shinkansen : l'incroyable variété de la lunch-box à la japonaise.

**P.24**

**WASA-SANTÉ**

Le shiitaké à la fête



**P.26**

**WASA-VOYAGE**

Tempura, la nouvelle Hongkong star

**P.30**

**CARNET D'ADRESSES**

**P.34**

**BULLETIN D'ABONNEMENT À WASABI**



Le gagnant et, ci-dessous,  
le sushi gagnant. À droite,  
ses concurrents malheureux.

## Sushi mania à Londres...



Chaque année, le magazine Eat Japan, sorte de frère aîné de Wasabi édité à Londres, organise un concours de sushi ouvert aux professionnels du monde entier. La finale du Eat-Japan Sushi Awards qui a eu lieu le 23 octobre dernier, s'est jouée entre 7 chefs (deux Américains, deux Japonais, deux Anglais et un Russe) appelés les « Seven Sushi Samouraïs » en référence au célèbre film de Kurosawa. Le jury, composé de journalistes et de chefs, a eu beaucoup de mal à élire le « sushi de l'année » parmi les créations proposées dont un étonnant « taco

sushi » d'inspiration mexicaine et un « Red Square sushi » proposé par le chef russe et combinant thon cru et fromage ! C'est finalement le Japonais Masaki Ogata qui a été sacré lauréat 2007 pour un sushi baptisé « Golden Shooting Star », une composition 100% végétarienne à base d'algues macérées dans le mirin, de sirop d'érable et de... corn-flakes ! Masaki Ogata officie derrière le comptoir depuis 19 ans au restaurant Asahizushi à Miyagi où sa spécialité est le sushi à l'aileron de requin. Tous les détails sur le concours sur [www.eat-japan.com](http://www.eat-japan.com).

## Un chef français chez les geishas



Ouvrir à Gion, en plein quartier des geishas, un bistrot français, il fallait oser ! Stephan Pantel, un ancien du Negresco à Nice, l'a fait. Et plutôt bien fait. Son comptoir gastronomique s'est en effet parfaitement inséré au milieu des ryotel (maisons de geishas) où de riches hommes d'affaires continuent d'entretenir des maiko (jeunes geishas) comme à l'époque des shoguns. Kezako (un nom qui ne fait rire que les Français) propose une cuisine mixte où le foie gras côtoie le yuzu et où de mystérieuses herbes que Stephan va cueillir lui-même dans les environs de Kyoto, donnent à ses plats les plus français une délicate touche nipponne. N'hésitez pas, si vous êtes pour quelques jours à Kyoto, à y faire au moins un repas, vous ne le regretterez pas. Stephan accueille toujours ses compatriotes avec beaucoup de chaleur, surtout s'ils viennent de la part de Wasabi ! ■

570-261 Gionmachi-Minamigawa  
Higashiyama-ku  
Réservations : 075-533-6801



Foie gras au daikon mariné  
dans le mirin. L'une des  
spécialités de Stephan.



ZENZAN



4, rue Brey 75017 Paris  
Tél.: 01.53.81.00.75

Cuisine familiale  
authentique!



# ...Vins et sushis à Paris

**A** l'initiative d'une journaliste japonaise résidant à Paris, Missawa Kano, le restaurant Hanawa a organisé une dégustation « vins et sushis » dans le but de déterminer celui qui accompagnerait le mieux le poisson cru. Après avoir testé 10 vins, les 11 membres du jury (tous professionnels du vin et de la gastronomie) ont élu l'Oroya, un blanc de Castille. Un champagne venait en 2<sup>e</sup> position confirmant ce

que nous indiquions dans notre dossier de Wasabi n° 8 : « Que boire avec la cuisine japonaise ? » que vous pouvez retrouver sur notre site internet : [www.wasabi.fr](http://www.wasabi.fr)



Trois des 15 sakés proposés par le restaurant Zen.

## Mini saké, maxi plaisir

Pas facile, au pays du vin, de faire connaître et apprécier le saké qui est pourtant la boisson idéale pour accompagner la plupart des plats japonais.

Pour mieux promouvoir la boisson nationale, un certain nombre de restaurants de qualité comme Zen, Takara ou encore Tsukizi proposent à leurs clients, depuis septembre 2007, d'excellents sakés en bouteilles individuelles de 300 millilitres provenant de différentes régions du Japon. Importés par JFC, ils ont été choisis parmi les meilleurs crus du pays comme le Gassan no tsuki, originaire de Yamagata, un Junmai Ginjo aux saveurs de baie ou encore le Kikusui Mukantei, un Ginjo de Niigata au léger parfum de banane. Chaque saké a été testé par un « nez » japonais qui le recommande pour tel ou tel plat. Le plus cher est un Junmai Dai Ginjo de Kyoto appelé Tamanohikari dont la saveur d'agrumes s'accorde, paraît-il, à merveille avec les sauces crémeuses. Kampai !

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.

## UN TOFU PARFAIT, PARFAITEMENT EMBALLÉ

Que vous souhaitiez l'utiliser pour confectionner des plats traditionnels asiatiques tels que soupe miso ou fritures, en milk-shake, en desserts sans produits laitiers ou comme alternative à la viande, Mori-Nu est un tofu parfait. Incluez-le sans hésiter dans vos recettes préférées.

Pauvre en graisses et sans cholestérol, le tofu Mori-Nu convient à tous ceux qui ont opté pour une alimentation saine.

Grâce à un emballage parfaitement aseptisé, le tofu Mori-Nu n'a pas besoin d'être conservé au frais avant ouverture.



### Notre tofu :

- est d'une qualité constante
- se conserve longtemps
- est entièrement naturel, sans conservateurs
- est doté d'un emballage antiseptique
- Est riche en protéines de soja, excellentes pour la santé



森乳とうふは森永乳業の製品です。  
Morinaga Nutritional Foods, Inc.  
Established 1985

Visit our website for more information



[www.morinu.com](http://www.morinu.com)



A RÉSERVER DÈS MAINTENANT !

## Itadakimasu, le guide des meilleurs restaurants japonais !

**W**asabi publiera, en avril 2008, un guide des restaurants japonais : Itadakimasu (l'équivalent nippon de notre « bon appétit »). Cet ouvrage d'environ 160 pages d'un format poche, commentera une centaine de restaurants à Paris et en province ainsi que ceux des principales capitales européennes, reconnus pour la qualité de leur cuisine et la créativité de leur chef. Une sélection de restaurants français servant une cuisine d'inspiration japonaise sera également ajoutée à cette liste. En tout, ce sont près de 400 restaurants qui seront répertoriés dans ce guide, le premier du genre.

Une introduction à la gastronomie nipponne donnera au lecteur toutes les clés qui lui permettront d'apprécier les plats et, grâce au lexique, il pourra même les commander directement en japonais !

Enfin, un petit guide du saké, boisson idéale pour accompagner un repas japonais, donnera les clés pour une dégustation « intelligente » de la « boisson des dieux ».

**Offre spéciale aux lecteurs de Wasabi :** 12 € au lieu de 15 (port compris) à condition de commander son guide avant le 15 mars 2008. Chèques à adresser à Théma Press, 40 rue de Mouzaïa, Paris 75019.



### VOYAGE WASABI

## Un circuit unique Temples et gastronomie

Wasabi et l'agence de voyage Jalpak se sont associés pour proposer aux amateurs de gastronomie japonaise un circuit d'une semaine Tokyo-Kyoto-Nara qui leur permettra de découvrir non seulement les plus beaux temples et jardins du Japon mais aussi ses meilleures spécialités culinaires. A partir de 2197 euros par personne, voyages, hébergement et repas compris (à condition d'être au minimum 4 personnes), vous verrez, entre autres, le grand temple d'Asakusa à Tokyo et le fabuleux Pavillon d'Or à Kyoto mais surtout, vous serez initié aux « vrais » sushis japonais, à la cuisine des moines et à de nombreuses autres spécialités inconnues en France. Vous passerez des moments inoubliables dans le plus grand marché au poisson du monde et pourrez, si vous le souhaitez, prendre

quelques cours de cuisine.

Le programme complet et les conditions de vente du voyage sont en ligne sur notre site [www.wasabi.fr](http://www.wasabi.fr). Informations au 01 42 08 50 47.

**Avantage réservé aux lecteurs de Wasabi :** Chaque groupe de 4 personnes recevra en cadeau un guide Tokyo-Kyoto (Hachette-Evasion) comprenant un savoureux guide de la cuisine japonaise.



**Guide Evasion « Tokyo Kyoto » :** Le guide essentiel pour apprécier toutes les saveurs d'un pays sucré-salé...

Evadez-vous à la carte ! Suivez les auteurs de la collection Evasion dans leurs itinéraires et leurs coups de cœur, pour un voyage intelligent, authentique et pratique.



### TAKAOKAYA

#### Nori

*cultivateur  
et fabricant depuis  
1890.*



#### Thé vert de Shizuoka

*ISO 14001  
Restauration & détail*



Tél. - Fax :

**01 30 90 80 64**

*le-maitre.franck  
@  
wanadoo.fr*

Distribué par FOODEX



# Sushi dimanche

QUE FAITES-VOUS DIMANCHE ENTRE 16H ET 18H ?  
RIEN ? POURQUOI NE PAS EN PROFITER  
POUR APPRENDRE À CUISINER JAPONAIS ?

W

asabi et le restaurant Zen vous proposent une nouvelle série de six cours pour apprendre à faire des sushis, des tempuras (beignets), du tonkatsu (porc pané) ou encore des plats à base de miso ou de shoyu.

Limités à 15 personnes, les cours sont dispensés par Kiyoshi Aiba, chef du Zen, qui explique, montre et vous laisse ensuite réaliser vous-même votre plat. Le matériel et la matière première sont fournis et chacun emporte son repas ou le déguste sur place. ■

## Programme

- **Dimanche 13 janvier : Sushi 1**  
Découpe du poisson, cuisson du riz, sashimi et chirashi
- **Dimanche 20 janvier : Sushi 2**  
Nigiri et maki californien
- **Dimanche 27 janvier : Tempuras**  
Beignets de légumes et de crevettes
- **Dimanche 3 février : Cuisine panée**  
Crevettes et brochettes panées. Agedashi dôfu
- **Dimanche 10 février : Cuisine familiale au shoyu**  
Teriyaki et différentes façons de cuisiner avec le soja, le saké et le mirin
- **Dimanche 17 février : Cuisine familiale au miso**  
Aubergines au miso (*Nasu no dengaku*), saumon au miso et mi-cuit de thon au miso.

Tarif : 40 euros le cours sauf sushi : 50 euros/cours.  
Forfait 6 cours : 200 euros au lieu de 260.  
Préinscriptions : [info@wasabi.fr](mailto:info@wasabi.fr)  
Les cours ont lieu de 16h à 18h au restaurant Zen, 8 rue de l'Echelle, Paris 75001.



# KIOKO

Tous les ingrédients ainsi que tous les conseils pour cuisiner japonais.



### Magasin

46 rue des petits Champs  
75002 Paris  
tel: 01 42 61 33 65  
mardi au samedi 10h-20h  
dimanche 11h-19h



Pour les professionnels  
du lundi au vendredi  
8h-16h  
tel: 01 45 21 46 99

[www.kioko.fr](http://www.kioko.fr)  
[kioko@kioko.fr](mailto:kioko@kioko.fr)



Produits congelés  
authentiquement japonais.



AJINOMOTO FROZEN FOODS CO., INC.

16-7, KYOBASHI 1-CHOME, CHUO-KU, TOKYO 104-8315, JAPAN  
TEL: +81-3-5250-5396, FAX +81-3-5250-8738  
E-mail : [saltou@ffa.ajinomoto.com](mailto:saltou@ffa.ajinomoto.com)



MICHELIN

# Pluie d'étoiles sur Tokyo

VOUS AVEZ PRÉVU DE VOUS RENDRE À TOKYO ET VOUS VOUS DEMANDEZ COMMENT CHOISIR UN BON RESTAURANT PARMIS LES QUELQUES 160 000 QUE COMPTE LA CAPITALE NIPPONE ? INUTILE DE VOUS EN FAIRE D'AVANTAGE, IL SUFFIT D'EMPORTER AVEC VOUS LE TOUT NOUVEAU "MICHELIN TOKYO", PREMIER GUIDE ROUGE CONSACRÉ À UNE CAPITALE ASIATIQUE !

F

Par Raphaëlle  
Marcadal

inis les torticolis pour tenter de déchiffrer les idéogrammes des enseignes nippones logées à la verticale, terminées les errances nocturnes dans les ruelles étroites à la recherche de la meilleure « sushiya » du coin ! Michelin est là !

Outre son édition en V.O. dont premier le tirage atteint les 150 000 exemplaires, le célèbre guide gastronomique propose également une version en anglais pour les étrangers.

Disponibles à partir du 21 novembre à minuit, ces deux éditions du Guide Michelin Tokyo, une première chez les critiques gastronomes français, représentent une nouvelle étape dans le développement du « bibendum » à l'étranger et font du Japon le 22<sup>e</sup> pays couvert par les fameuses étoiles.

Mais au fait, pourquoi le Japon ?

« Parce qu'il s'agit d'un pays riche de ses traditions culinaires – cela a commencé il y a plusieurs siècles avec la cuisine Kaiseki de Kyoto – où la culture de la gastronomie est très forte », explique Jean-Luc Naret, Directeur des Guides Michelin depuis le 1<sup>er</sup> juin 2004.

Et aux journalistes japonais qui s'interrogent, non sans un certain scepticisme, sur la capacité des Européens à tester leur cuisine, il renvoie la balle en leur demandant comment ils font, eux, pour évaluer la nôtre ! "Quand vous aurez le guide entre les mains et que vous verrez la qua-



## Tokyo super-star !

191 étoiles ! Soit près du double de celles distribuées aux restaurants de Paris (97) et plus du triple de New York (54) ! De plus, pour la première fois dans l'histoire du guide, la totalité des 150 restaurants retenus ont au moins une étoile : huit établissements - cinq de cuisine japonaise et trois de cuisine française - en ont obtenu trois, 25 deux et 117 une seule. Sur les 150 restaurants retenus, 60% sont de cuisine japonaise et 40% étrangers (essentiellement français). Parmi les "triples étoilés" figurent les restaurants de cuisine traditionnelle nipponne "Hamadaya", "Kanda" et "Koju", ainsi que des *sushiya* : "Sushi Mizutani" et "Sukiyabashi Jiro". Le patron de ce dernier, Yoshikazu Ono, avait pourtant exprimé les plus vives réserves sur le guide. Aux dernières nouvelles, il n'a pas refusé les étoiles... Côté français, "L'Osier", Joël Robuchon et "Quintessence", obtiennent également trois macarons, Pierre Gagnaire, deux et Alain Ducasse, une surprise, une seule.





Jean-Luc Naret, patron des guides Michelin : "Nous avons travaillé avec beaucoup de modestie".

lité des restaurants que l'on a mis en avant, vous ne pourrez plus dire qu'on n'a pas compris ce qu'est la cuisine japonaise", promet-il, ajoutant avoir travaillé "avec beaucoup de modestie face à la grandeur de ce pays et de ses traditions".

Jean-Luc Naret, qui s'est rendu au Japon 14 fois cette année afin de concrétiser ce projet de guide inédit, s'anime lorsqu'il s'agit de comprendre les méthodes d'évaluation d'une cuisine ancestrale réputée pour sa subtile complexité. « C'est en cherchant à comprendre son histoire, ses traditions, la mouvance des grands chefs qui bousculent cette tradition, que l'on peut comprendre la gastronomie japonaise » précise-t-il, avant d'ajouter : « pour parvenir à expliquer ce qu'est le fugu, il faut que l'on comprenne d'où vient cette tradition. Idem pour le wasabi. Vous ne le savez peut-être pas, mais le wasabi était utilisé autrefois dans les restaurants de poissons, alors réservés à une clientèle pauvre, pour masquer le goût du poisson avarié ».

Mais comment parler d'un Guide Michelin sans évoquer ses fameux inspecteurs « maison » dont la rigueur et le professionnalisme ont fait la renommée des petits guides rouges ?

Composée actuellement de trois Européens et de deux Japonais, cette équipe sera 100% locale d'ici deux ans environ, promet M. Naret.

Salariés à temps complet par Michelin, les

inspecteurs sont tous issus de la restauration. « Ils ont un profil intéressant », explique Jean-Luc Naret, qui précise que l'expérience œnologique est un plus pour des inspecteurs japonais car la culture du vin permet de développer les goûts et le palais ».

Sur les 3000 restaurants pré-sélectionnés par les inspecteurs, 150 ont été choisis dans cette première édition du guide en fonction des « mêmes critères que ceux utilisés pour les autres guides, à savoir le choix et la qualité des produits, la maîtrise des cuissons, la personnalité du chef et de son équipe, le rapport qualité-prix et la régularité dans le temps ». En effet, tous les restaurants mentionnés dans le guide ont été visités au moins deux fois et ceux qui se voient attribuer la distinction suprême des trois étoiles ont reçu la visite des inspecteurs entre 6 et 8 fois.

« Une étoile au Guide Michelin à Paris a donc exactement la même valeur qu'une étoile décernée à un restaurant japonais », souligne M. Naret. « Certes, ajoute-t-il, il y a toujours une part de subjectivité dans une sélection mais l'objectif des inspecteurs est de la réduire au maximum ».

Seule différence avouée de l'édition nippone, « la mise en page et l'iconographie » avec la création d'un pictogramme « comptoir » qui reflète la spécificité des restaurants locaux. Le 19 novembre, au Tokyo International Forum, de nombreux chefs ont fait le déplacement pour fêter avec faste cet événement gastronomique et révéler au grand jour les noms des heureux élus. ■

**sushi boutique®**  
高品質プロダクツ

produits japonais de qualité

**www.sushiboutique.fr**



# Le shiso



LE SHISO, OU PERILLA FRUTESCENS, CETTE FEUILLE VERTE ET DENTELÉE QU'ON TROUVE SUR TOUS LES (BONS) PLATEAUX DE SUSHI, EST ENCORE TROP SOUVENT LAISSÉ SUR LE BORD DE L'ASSIETTE PAR LES NÉOPHYTES QUI LE PRENNENT POUR UNE DÉCORATION. CES MALHEUREUX NE SAVENT PAS QU'ILS SE PRIVENT AINSI D'UN DES GOÛTS LES PLUS FINS QU'AIT PRODUIT LA GASTRONOMIE JAPONAISE.

# S

par Patrick  
**Duval**

a saveur qui rappelle tout à la fois la menthe, la mélisse et l'anis, est en réalité très différente de ces trois plantes et surprend par son côté acidulé et astringent. Faites donc l'expérience d'envelopper délicatement une lamelle de thon dans une feuille de shiso vert et croquez le tout après un rapide passage dans la coupelle de shoyu. La fraîcheur parfumée qui envahit soudain votre palais relève tout simplement de l'extase !

Ceux qui sont déjà allés au Japon ont pu s'émerveiller de l'incroyable délicatesse des fleurs de shiso (shiso no mi) que l'on détache doucement de leur tige à l'aide des baguettes afin d'en saupoudrer un sashimi de daurade par exemple.

Originaire de Chine (son nom japonais vient d'ailleurs directement de son appellation chinoise : zi su) où il est cultivé depuis l'antiquité, le shiso appartient à la famille des lamiacées qui compte de très nombreuses variétés.

Considéré comme une plante sacrée dans toute l'Asie du Sud-est (Vietnam, Thaïlande, Birmanie) pour ses vertus antiallergiques, le shiso protège efficacement contre les intoxications alimentaires, notamment celles provoquées par les coquillages. C'est pourquoi dès 1800, il est introduit aux Etats-Unis par des immigrants venus de Corée et

du Japon pour aseptiser la viande de bœuf. Il prend là-bas le nom de « beefsteak plant » qu'il porte encore aujourd'hui.

Outre ses propriétés antiseptiques, le shiso est également riche en fer et contient des vitamines A et C réputées efficaces pour prévenir le cancer et retarder le vieillissement. Des études ont montré qu'il réduit la production d'histamines, responsable de nombreuses allergies.

Deux variétés de shiso sont principalement utilisées dans la cuisine japonaise : le shiso vert (ao-jiso) accompagne merveilleusement, comme nous l'avons dit, le poisson cru, mais sa préparation en tempura est également un must. Quant au shiso rouge (*akajiso*) il est souvent servi en *tsuke-mono* (pickles) avec des *umeboshi*, (prunes salées) auxquelles il donne une jolie couleur pourpre tout en apportant sa saveur anisée. Il sert également à colorer le gingembre mariné (*beni shoga*) servi avec les sushis. Séché et réduit en poudre (*yukari*), il transforme un simple bol de riz blanc en un plat ultra raffiné.

D'une variété de shiso appelée *egoma* est extraite une huile très parfumée utilisée traditionnellement dans les cérémonies shinto.

Enfin, si vous passez à Kyoto, ne manquez surtout pas de goûter les bonbons au shiso (*shiso ame*), une spécialité locale à sucer jusqu'à ce qu'on découvre, au cœur de la confiserie, une minuscule fleur de shiso légèrement salée. Absolument divin !



En haut : fleurs de shiso sur thon rouge et, ci-dessus, feuille de shiso et daurade.



# BIERE KIRIN

La première pression japonaise



## KIRIN ICHIBAN

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.



# Hiramatsu, le missionnaire

IL A BEAU CLAMER HAUT ET FORT QU'IL FAIT DE LA CUISINE 100% FRANÇAISE, HIROYUKI HIRAMATSU EST SYSTÉMATIQUEMENT CATALOGUÉ « CHEF JAPONAIS ». MÊME LE MICHELIN, QUI LUI ACCORDE UNE ÉTOILE DANS SON ÉDITION 2007, ACCOMPAGNE CELLE-CI DE CE COMPLIMENT POUR LE MOINS AMBIGU : « LA HAUTE GASTRONOMIE À LA JAPONAISE »

"S

par Patrick  
Duval

hio gan ai » (« je n'y peux rien ») soupire philosophiquement le plus nippon des chefs français (ou le contraire, comme on voudra) qui finit par être convaincu que, sans doute, quelque chose de japonais ressort, malgré lui, de sa cuisine.

« D'ailleurs, avoue-t-il, le goût de la cuisine, c'est ma mère qui me l'a transmis. Je me souviens avec émotion de ses fameux « *hotto keki* », sorte de gaufre, qu'elle me préparait quand je rentrais de l'école. Ma gourmandise est née de là... »

Sa décision de « faire » cuisiner est venue plus tard, à 18 ans, à la fin du lycée. Pourquoi la cuisine française ? La faute à Rousseau comme dit la chanson. « J'ai découvert "Les Confessions" à l'âge de 15 ans et le choc a été tel qu'à partir de ce jour, j'ai carrément décidé de « devenir français ». Au grand dam de mon père qui rêvait de me voir faire de hautes études. D'un seul coup, tout ce qui touchait à la France : sa culture, sa philosophie et, forcément, sa cuisine, est devenu sacré pour moi. »

Le jeune Hiroyuki commence donc comme apprenti dans un restaurant français de Tokyo puis travaille quelques mois à l'hôtel Okura. « C'est là, se souvient-il, que j'ai eu l'occasion, pour la première fois, d'apercevoir Paul Bocuse, de passage au Japon pour une démonstration culinaire.



## adresse

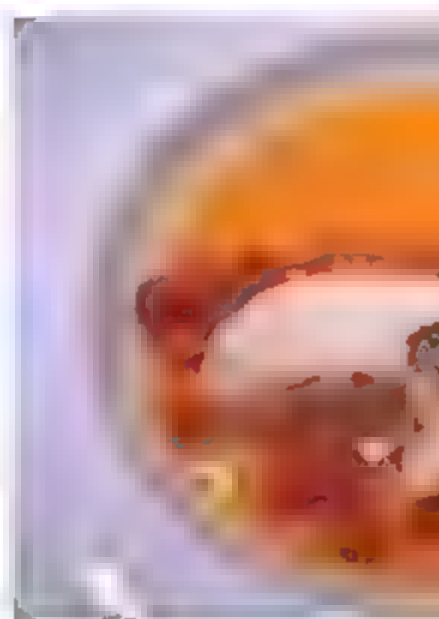
**Hiramatsu**  
52 rue de Longchamp  
Paris 75116  
Tél. 01 56 81 08 80  
F samedi et dimanche



J'avais tellement intégré l'idée que c'était un « grand homme » que, lorsque je l'ai vu, j'ai sincèrement cru qu'il mesurait 2,50 mètres de haut. On aurait dit le Général de Gaulle ! » Il ne savait pas alors que « Monsieur Paul » comme il l'appelle respectueusement, deviendrait un jour son associé.

A 26 ans, Hiroyuki prend la décision de partir en France. Définitivement, pense-t-il. « Je m'y étais préparé jour après jour en apprenant le français le soir, après le travail. Je rêvais de lire Stendhal, Sartre et Camus dans le texte. »

Pari tenu : dès son arrivée à Paris, il fonce chez





# de la gastronomie française

Angelina, rue de Rivoli, et s'attable avec un livre de Gide (en français !). « J'exultais. J'étais enfin en France ! ».

Hiramatsu passe 6 mois à Nantes avant de revenir à Paris où son père l'attend. Voyant qu'il ne pourrait plus s'opposer à ses choix, ce dernier a en effet décidé de l'encourager. « L'une de ses premières initiatives en ce sens fut de m'inviter à la Tour d'argent. Ca a été une révélation. Moins pour la cuisine que pour le vin. Ce que j'ai ressenti en goûtant le château Palmer 1970 que mon père avait choisi était presque de l'extase. Depuis, je n'ai jamais cessé de m'intéresser aux vins et aujourd'hui encore, c'est moi qui sélectionne les vins de mes 25 établissements. » Alors qu'il s'apprête, avec sa femme, à s'installer définitivement en France, il tombe un jour, sur cette phrase de Ferdinand Point (« maître » de Bocuse et véritable père de la nouvelle cuisine) qui, s'adressant aux jeunes chefs étrangers, leur conseillait : « repartez chez vous, faites connaître la cuisine française dans votre pays. » « J'ai alors pensé à ces missionnaires catholiques qui étaient venus autrefois prêcher au Japon et, comme eux, je me suis senti investi d'une mission. Celle d'être un pont entre la France et le Japon. »

« Au début, avoue-t-il, je ne faisais que copier les grands chefs. J'essayais de refaire, plus ou moins bien, leurs plats. Tout a changé lorsqu'il y a six ans, j'ai décidé d'ouvrir un restaurant à Paris, sur l'île Saint-Louis. Il y a alors eu un déclic et je me suis mis à faire une cuisine plus personnelle, plus originale. »

Les critiques ne s'y trompent pas et le restaurant obtient une étoile Michelin. La première jamais obtenue par un chef japonais. Et lorsqu'il acquiert l'ancienne maison Faugeron, au 52 rue de Lonchamp, il obtient, là encore, une étoile.

Nous sommes quant à nous convaincus qu'il en mérite non seulement une deuxième mais que la

référence à son origine japonaise devrait (enfin) s'effacer devant son immense talent de cuisinier. « Aujourd'hui, explique-t-il avec modestie, j'ai le sentiment de faire une cuisine qui est le simple reflet de ma vie. Une cuisine qui vient du cœur et qui, je l'espère, va droit au cœur de ceux qui me font l'honneur de venir chez moi. » ■

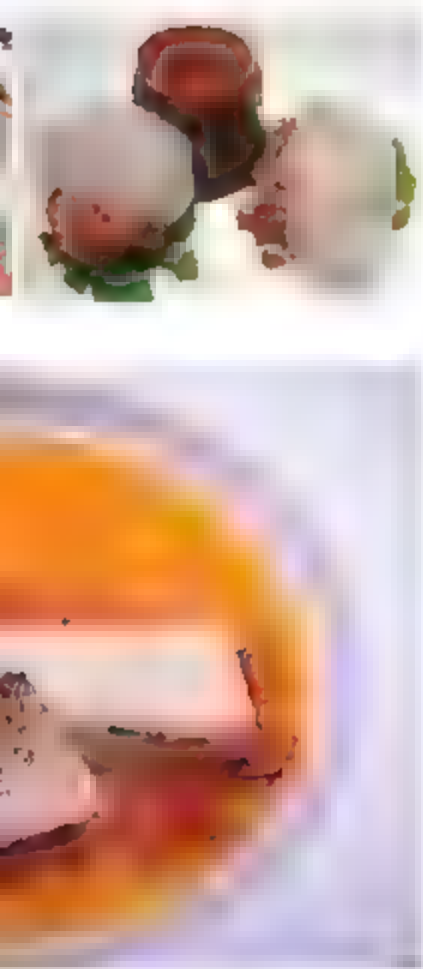
## Un repas chez Hiramatsu

La décoration Art déco, bois de Wengé et cristal de Baccarat, n'a rien de japonais même si, sur chaque table, un magnifique bouquet évoque irrésistiblement l'ikebana. L'intitulé des plats n'évoque pas davantage la gastronomie nipponne : Consommé de cépes façon pot-au-feu, fondant de foie gras ; Petits pavés de ris de veau meunière, gelée de morilles ou encore Filet de bar de ligne rôti, jus de bouillabaisse, purée d'ail blanc et croûtons au beurre...

Pourtant, quelque chose dans la présentation (quasi picturale), dans la précision des goûts qui se juxtaposent sans se mélanger, rappelle inmanquablement les techniques de cuisine japonaises. Hiramatsu joue habilement sur les couleurs, les textures et, bien sûr, les saveurs pour surprendre ses hôtes. Ainsi, par exemple, pour contrecarrer un peu le moelleux du filet de bar Hiramatsu le coiffe d'un petit triangle de peau grillée qui croque sous la dent ! L'art de Hiramatsu (et de son jeune chef Yoshiaki Ito, en charge du restaurant par sien) atteint des sommets avec le Carpaccio de pigeon aux truffes d'automne surmonté d'une « rosace de celeri-rave » et coiffé d'une rondelle de truffe noire. Ce plat qu'ailleurs on appellerait peut-être « sashimi de pigeon » fond littéralement sur la langue. Pas question, pourtant, de passer son tour pour le dessert : une cassonade brûlée de café corsé, sa bayon à la cannelle à damner un moine zen...

Menu d'affaires à 48 €. Menu « Découverte » à 95 € et menu « Délices gastronomiques » à 130 €.

*Carpaccio de pigeon  
aux truffes, pavé de  
ris de veau aux  
morilles et bar au jus  
de bouillabaisse*











# Bento

## le coffret gourmand

© photos, D.R

A

u Japon, les écoliers l'emportent dans leur cartable et les employés se le font livrer au bureau pour un repas sur le pouce. Le bento, boîte-repas, est une tradition nipponne qui permet de se restaurer à peu près n'importe où sans forcément renoncer à la qualité ni à la variété des mets. Nous avons testé le plus luxueux d'entre eux, le Osechi, servi durant les fêtes de fin d'année, et sillonné l'archipel en train en compagnie d'un VRP pour goûter avec lui quelques succulentes spécialités locales ■■■



# Osechi

## Noël sur un plateau

Ni huîtres ni foie gras : les Japonais fêtent le nouvel an autour d'un luxueux plateau-repas préparé plusieurs jours à l'avance : le osechi. Une tradition venue de Chine qui permet aux femmes, pour cette seule fois de l'année, d'être dispensées de fourneaux.



Deux exemples de osechi et, ci-dessous l'accrochage des omikupî prédisant l'avenir

Par Elisabeth  
**Takeuchi**

Pour l'occidental invité au Japon, les festivités de fin d'année sont un moment unique même si Noël se réduit le plus souvent à une bruyante foire commerciale rythmée par d'omniprésentes « Jingle Bell »

Pour les pâtisseries, ce n'est pas le moment de chômer. Ceux qui se sont spécialisés dans le gâteau « français » type « génoise à la crème chantilly et à la fraise » (*shôto kêki*) réalisent à cette période un chiffre d'affaires plus que significatif

Mais ce sont là des fêtes d'importation car ce qui compte avant tout pour les Japonais, ce sont les *Kami-sama*, les divinités shinto. A la fin de l'année, ceux-ci se retirent pour laisser place au dieu des Céréales, lequel descend de la montagne pour protéger les rizières et garantir l'abondance des moissons à venir. Ce dieu particulier, *Toshigami*, ré-

side dans la famille pendant les fêtes et on communique avec lui en lui offrant, sur un autel érigé dans le *tokonoma* (alcôve) ou dans le *butsudan* (l'autel) de la maison, de la nourriture, des fleurs et des cadeaux, et même parfois des verres plein de saké.

Cette tradition a donné lieu aux fêtes du *O-shogatsu* dont les préparatifs se mettent en place, pour célébrer ce rite du repos et du renouveau, qui réunit tous les membres de la famille, trois jours durant, du premier au trois janvier. Hommes et femmes se partagent des travaux spécifiques, dont le premier est celui du ménage (*O-soji*). Il faut retourner les tatamis, changer le papier des portes et des fenêtres le cas échéant, bref, c'est le grand nettoyage. Exactement comme chez nous au printemps. On dit que c'est une période d'oisiveté pour les femmes qui, pour trois jours,







## Recette du Toshikoshi soba

### Pour 4 personnes :

■ un paquet de 400 g de nouilles de sarrasin (soba)

**Pour la sauce :** ■ 7 dl de dashi de bonite ■ 2 dl de mirin ■ 1 dl de sauce de soja ■ 1 cuillerée à café de miso rouge ■ 50 g de gingembre frais coupé en julienne ■ 20 g de ciboule hachée

### Préparation de la sauce

■ Mettez le mirin dans une casserole, faites le réduire de moitié pendant 4 minutes environ. Ajoutez la sauce de soja, le dashi de bonite et le miso. Portez à ébullition. Laissez refroidir et réservez au réfrigérateur.

■ Dans une grande casserole d'eau bouillante, plongez les pâtes, mélangez les avec la spatule, comme pour des spaghetti, pendant 3 à 4 minutes, de préférence al dente. Otez du feu, égouttez les pâtes dans une passoire, rincez-les à l'eau froide. Dressez sur un tapis de bambou et disposez à côté un bol de sauce dans lequel vous verserez gingembre et ciboule. A manger en aspirant les nouilles avec bruit de bouche et d'un seul coup, car si vous les coupez en plusieurs bouchées, votre vie s'en verrait raccourcie d'autant !

(d'après Nouvelle Cuisine japonaise, Editions Agnès Viénot, 2003)

## Recette du o-Zoni

### Ingrédients pour 4 personnes :

■ 100 grammes de daikon ■ 100 grammes de carottes ■ 100 g de chou chinois ■ 100 g de poireaux ■ 4 gâteaux de riz (mochi) ■ 1 litre de dashi ■ 2 petites cuillères de sauce de soja ■ Sel

Couper tous les légumes lavés sous l'eau en bâtonnets. Préparez un litre de dashi, ajouter tous les légumes, portez à ébullition tout en écumant, et baissez quand l'eau bout. Plongez les mochi, assaisonner de sel et de sauce de soja ; quand le mochi est mou, éteignez le feu. Laissez une minute dans la casserole et commencez à servir un mochi par bol et des légumes répartis à chacun.

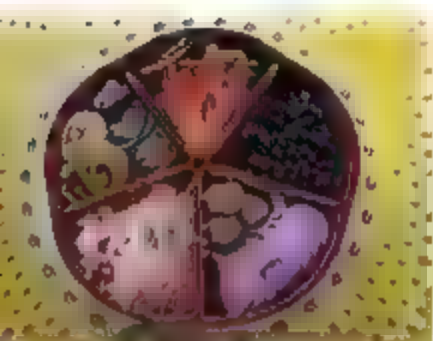


sont dispensées de faire la cuisine. Il leur faut quand même préparer à l'avance les mets symboliques de la cuisine *o-sechi* qui seront disposés dans des boîtes carrées empilées (les *jubako*) pour les repas du nouvel an. Chaque plat est censé apporter satisfaction aux vœux de bonheur, de longévité, de travail sérieux, de bonne santé, etc. (voir encadré). Deux *kadomatsu* (un assemblage de branche de pin, de bambou et de paille tressée) sont placés symétriquement de chaque côté de la porte d'entrée. Une autre décoration symbolique, le *shimekazari*, est une tresse de paille, avec trois, cinq et sept brins, combine papier en zig zag, mandarine, branche de pin. Ces décorations mystérieuses n'ont d'autres but que de souhaiter bienvenue au *toshigami* et d'éloigner, à la façon de l'ail pour les vampires, les esprits malfaisants. ■ ■ ■



■ ■ ■ Le dernier jour de l'année s'appelle *omisoka*. Pour s'assurer d'une nouvelle année prospère et bénéfique, la ferveur collective entraîne les Japonais à se rendre au sanctuaire shintoïste de leur quartier : c'est le Hatsumôde. Ceux qui ne prennent pas la peine de se déplacer allument la télévision en mangeant des daikon à la vapeur, des *toshikoshi soba* (voir recette encadré), ou une fondue oden accompagnée de *amazaké*, un saké très doux, pour voir retransmises les images du sanctuaire Meiji-jingu à Tokyo où se pressent des milliers de personnes. Après avoir secoué la corde et fait tinter la cloche pour attirer l'attention des *kami*, chacun achète un *omikuji*, petit rouleau de papier imprimé prédisant l'avenir. S'il est favorable, on l'attache aux abords du sanctuaire pour s'assurer qu'il se concrétisera. A minuit, les temples bouddhistes font sonner un peu partout à travers l'archipel, les 108 coups de cloches signifiant l'absolution glo-

La crevette, symbole de longévité, est toujours présente.



bale des 108 péchés humains répertoriés. Le lendemain matin, le premier repas de l'année est une soupe appelée *O-zoni*, (voir recette) un bouillon clair dans lequel on plonge le gâteau de riz gluant, le *mochi*. Autrefois, c'était autour d'un grand mortier en pierre, très lourd, que l'on se réunissait pour piler chacun à son tour du riz trempé dans de l'eau, filtré, cuit à la vapeur, puis frappé jusqu'à l'obtention de la pâte élastique, celle qui donnera les galettes de *mochi*. Cette pâte sert également pour la fabrication des *kagami-mochi*, (*Kagami* signifie miroir), deux galettes de diamètres différents, empilables sur l'autel, et qui seront brisées à la fin des fêtes.

Bien d'autres cérémonies rythment l'année japonaise mais le *O-shogatsu*, célébré par toute la famille réunie, arrosée de saké pour le *toshigami* invisible, en est sans conteste la plus joyeuse de toutes.

publicité d'un grand magasin pour ses Osechi



## Les nourritures célestes

Importée de Chine à la période Nara, (710-793), la tradition du *O-sechi* s'est fixée dans les usages aristocratiques à l'époque Heian (794-1185), puis est devenue populaire à l'ère Edo, il y a environ 300 ans. Le menu doit équilibrer symboliquement, sur trois niveaux, amuse-bouche, grillades et mijotés. En voici les principaux ingrédients et leur signification :

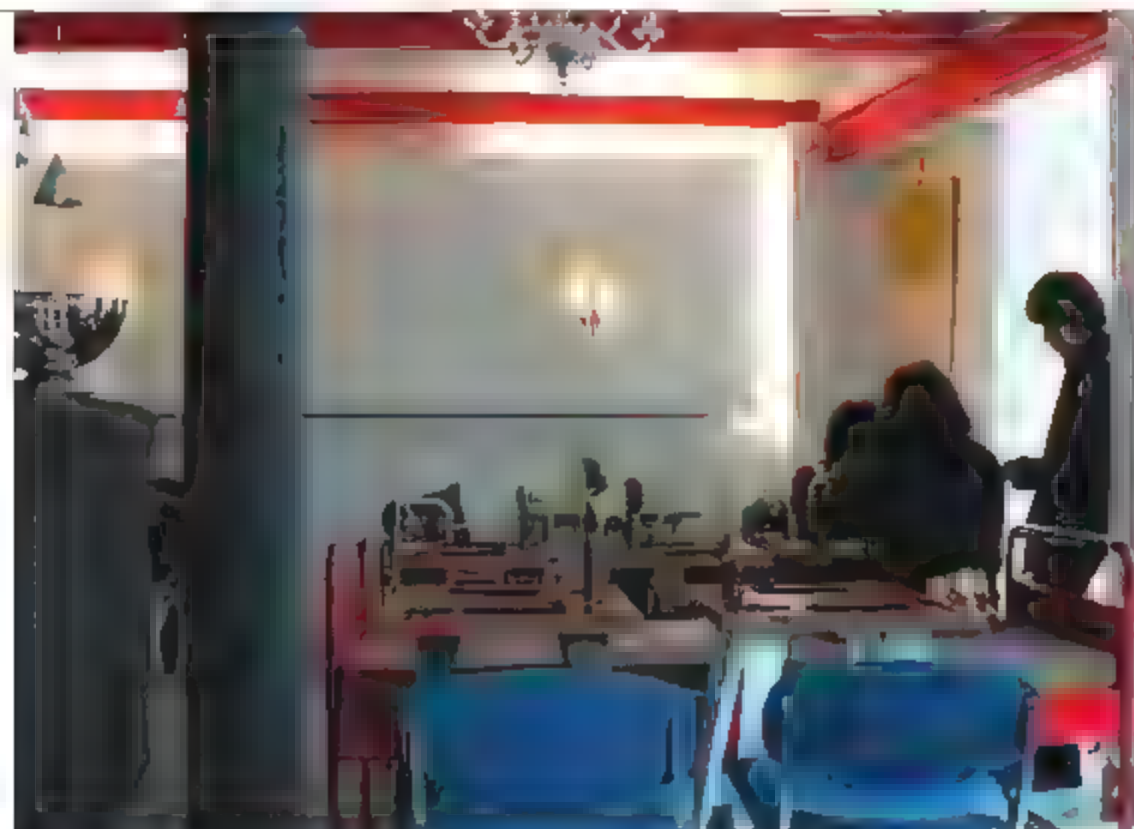
- **Gomame** (sardines séchées ou anchois) : symbolisent la santé
- **Kazunoko** (œufs de hareng) : favorise la venue de nombreux enfants
- **Kuromame** (haricots noirs) : apporte la santé
- **Kachi-Kuri** : marron séché
- **Kuri-kinton** : marron sucré signifie succès et ce qui revient de façon cyclique
- **Kombu Maki** : du verbe *yorokobu* qui signifie se réjouir
- **Kamaboko** (paté de poisson cuit à la vapeur) : en particulier de couleur rouge et blanche, le soleil levant, symbole du patriotisme et le blanc pour pureté et honnêteté
- **Renkon** (racine de lotus) : qui a plusieurs trous, à travers lesquels on peut deviner le futur. C'est aussi la Roue de la Vie bouddhiste. Les racines telles que le *gobô*, le *daikon* et les carottes, sont utilisées pour symboliser l'importance des racines familiales
- **Ebi** : par sa forme recroquevillée évoquant une personne âgée, la crevette est l'image même de la longévité

Pour tous vos assaisonnements japonais

www.mizkan.co.uk

mizkan  
Bringing Flavour to Life™





Usagi le plus des, un  
des japonais  
parisiens

## Bentos parisiens

Ouvert durant l'été 2007, Usagi (lapin en japonais) est né du caprice de Shinsuke Kawahara, designer et artiste, qui, simplement parce qu'il aime « bien manger » a décidé de créer son propre restaurant. Il a lui-même dessiné le mobilier dans le style des années 70 et a surtout imaginé une carte à base de bentos, de jolies boîtes laquées, tout en longueur, à l'intérieur desquelles on trouve un repas complet : petites entrées mi-japonaises mi-françaises comme la salade de tomates crousties au shiso (très rafraîchissante) et plats légers comme le chou farci au tofu accompagné de shiitake ou le saumon grillé au miso et aux abricots. Les desserts à l'agar-agar signés Kaoru Endo, sont un pur délice. Comptez 30 euros/personne.

De son côté, le traiteur Matsuri decline le bento, non seulement pour les sushis et les sashimis, mais également pour le curry de poulet (13,50 euros), l'anguille (23 euros), l'*ebifry* (tempura de crevette 16,50 euros) ou encore le saumon au miso (17 euros). À commander sur le site [www.matsuri.fr](http://www.matsuri.fr) ou à consommer sur place. Spécialiste de l'unagi depuis plus de deux siècles, Nodaiwa propose lui aussi ses plats à emporter sous forme de bento traditionnel : un lit de riz blanc recouvert d'anguille grillée recouverte d'une sauce légèrement sucrée (à partir de 17 euros). P.D.

■ Usagi : 55, rue de Saintonge, Paris 3<sup>e</sup>. Tél. : 01 48 87 28 85

■ Nodaiwa Paris-Tokyo : 272, rue Saint-Honoré, Paris 1<sup>er</sup>, Tél. : 01 42 86 03 42. Tlj sf dimanche.

わさびは生野菜です。

Wasabi en plante qui a du piquant  
KINJIRUSHI garantit sa fraîcheur pour un  
maximum de saveurs

<p><b>Kizami-Wasabi</b> (YK-250) 250g (8.84oz)</p>	<p><b>Wasabi râpé</b> (RO-1) 100g (7oz)</p>	<p><b>Wasabi râpé</b> (R-1) 100g (7oz)</p>
<p><b>Wasabi préparé (Neri)</b> (PN-60) 4.5g (0.15oz)</p>	<p><b>Wasabi en sachet</b> (RVS-22) 2.5g (0.09oz)</p>	

Numéro un japonais du marché professionnel

**金印わさび** KINJIRUSHI SALES CO., LTD.

Contact

Paris office 9, rue de l'Ecluse-75001 Paris  
Tél/Fax: 01 42 86 07 77 Mobile: 06 26 43 20 25



# Ekiben

## ceux qui l'aiment

Qu'on traverse le Japon à bord d'un Shinkansen (train à grande vitesse) ou d'un tortillard de montagne, d'alléchants coffrets-repas, les *ekiben*, sont proposés aux voyageurs sur l'ensemble du réseau ferroviaire mettant chaque fois en valeur les spécialités de la région traversée. Une tradition dont la SNCF pourrait bien s'inspirer...

A

Par Lionel  
Crooson

Appelons-le Monsieur Satô. C'est un passager vêtu d'un costume bleu marine qui, dans la gare de Nagoya, s'approche avec discrétion de l'un des nombreux kiosques à l'enseigne "Ekiben". Pour ce cadre commercial tokyoïte de cinquante-trois ans qui a parcouru l'archipel en tous sens, le classique *tonkatsubento*, porc pané, légumes marinés et prune salée sur riz blanc, n'a plus de secret. Aussi, préférerait-il profiter de la correspondance pour goûter à un plat authentiquement régional. Or ce quai de gare est l'endroit idéal. Alors qu'y choisir ? De la poule de Nagoya, *nagoyakôchin*, ou bien du porc pané au miso, *misokatsu* ? Monsieur Satô se décide pour des crevettes grillées, *ebifurai*, dont l'étiquette, "*ebifurya*", rédigée en dialecte local semble bien l'amuser. Il jette à peine un regard sur la date — comme toujours, la fraîcheur est garantie à l'heure près.

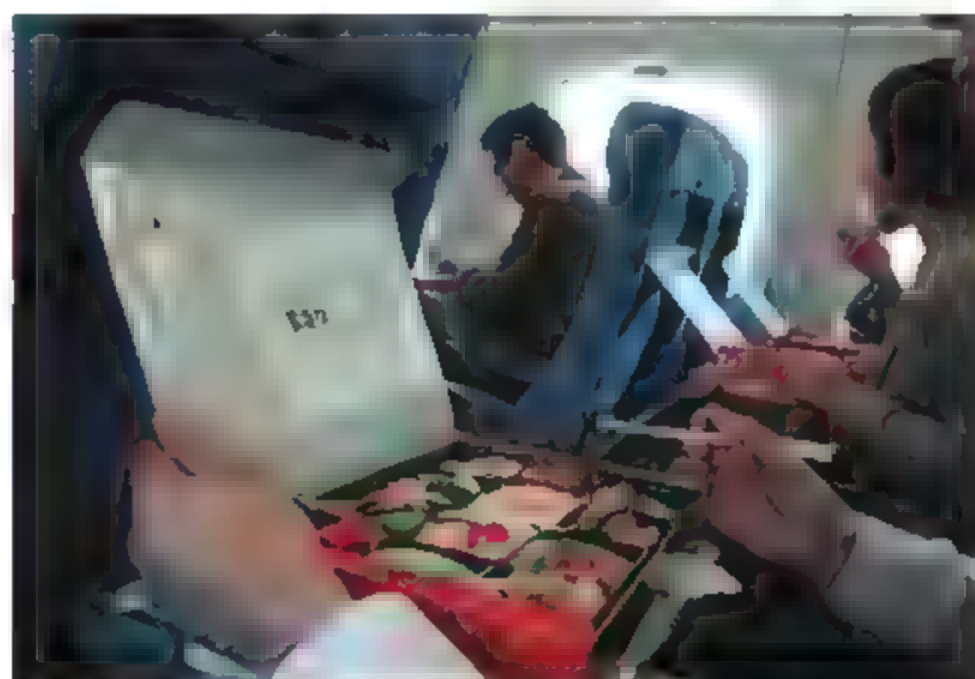
Au moment où il s'apprête à faire une petite sieste, une voix suraiguë le sort de sa torpeur. Poussant un chariot rempli d'*ekiben*, une hôtesse en tablier de soubrette s'excuse de dé-



Plateau servi sur un  
Tokyo Osaka au  
partemps



# prendront le train



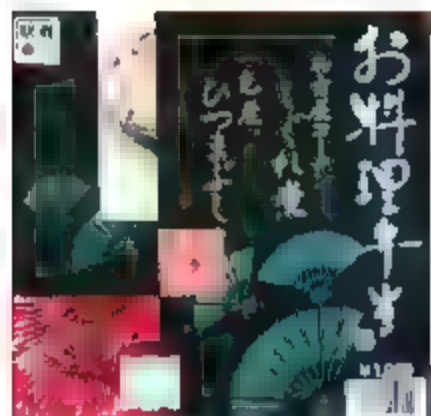
Le Shinkansen à  
l'heure du repas

ranger les honorables voyageurs avant de se mettre à réciter les noms des plats à la façon d'une comptine aux notes mélancoliques. Certes, Monsieur Satô n'a pas vraiment faim mais comment résister à un *mehari-sushi* de saumon enroulé dans une feuille vert tendre de takana ou à un sushi de sanma, poisson dont regorgent les eaux bleues de l'océan Pacifique que le chemin de fer est sur le point de longer ? Coup de chance ! Le train vient d'entrer en gare de Shirahama, la destination provisoire de Satô san.

Le lendemain après-midi, à 14h 07, il s'installe à nouveau dans un wagon après avoir salué ses clients. Ceux-ci l'ont accompagné en voiture jusqu'à la gare et lui ont remis en souvenir un joli petit coffret de *tai-oshisushi*, un sushi de daurade. Confortablement assis, notre voyageur gourmand ne peut s'empêcher de goûter sans attendre à la chair exquise, tout en déchiffrant des idéogrammes inscrits sous le couvercle. Un texte court aux jeux de mots intraduisibles y célèbre la daurade, reine des ■■■



Les emballages des bentos sont aussi soignés que leur contenu



■■■ poissons : "Omede tai, tai hen oishu" ■■■

Alors, repu et bercé par le doux roulis, Monsieur Satô s'assoupit en rêvant d'un pays de coccagne où abondent sushi, sashimi et wasabi... Mais bientôt, une annonce diffusée par un haut-parleur nasillard le tire de son songe merveilleux. Enfin la gare de Kobe ! Sur le quai, Satô se fait face à une vitrine contenant d'appétissants *sasa-sushi* de daurade, de maquereau et de saumon, soigneusement enveloppés dans une feuille de bambou au parfum délicat « Ce ne serait pas raisonnable », se résigne-t-il en passant la main sur son estomac déjà bien plein.

Pourtant ce n'est que partie remise. Car, le lendemain, c'est avec un large sourire qu'il dé-

couvre sous un beau couvercle carré un cofret tout noir. Celui-ci ne comporte pas moins de quatorze mets différents délicatement coupés, parfois en forme de fleurs, et rangés avec art comme dans une boîte à bijoux. Délice de la vue, de l'odorat et du goût, il y a là de quoi combler notre gourmand invétéré pour moins de 7 euros.

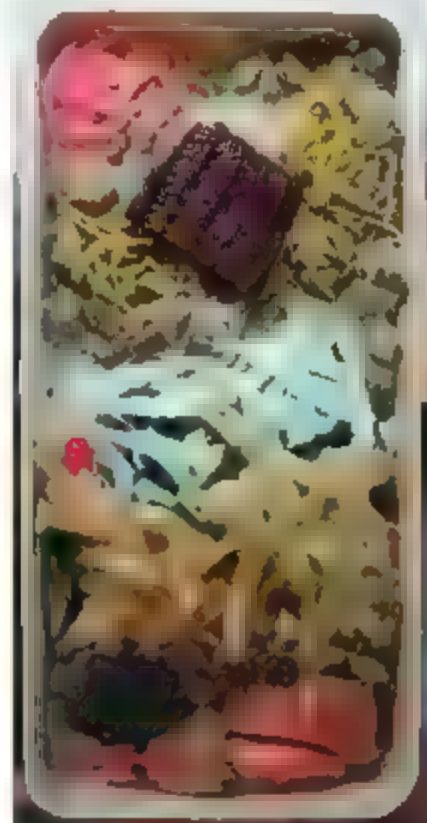
Maintenant, il est temps de quitter Monsieur Satô pour, à l'ouest du Honshu, aller à la rencontre d'une foule sur le point d'embarquer pour l'île sacrée de Miyajima. Avant le départ, la plupart de ces excursionnistes ont pris la peine de faire la queue devant *Anagomeshi* Ueno. Car ce fameux marchand d'*ekiben* sert depuis 1902 un poisson marin à la forme d'anguille savamment grillé, l'*anago*, bien connu des gastronomes avec sa boîte inchangée depuis les années 1920.

Il faut préciser que, dans chaque région du Japon, le dépaysement gastronomique commence par l'originalité de l'emballage. Ainsi, celui du "Délice aux trois couleurs" de Nagasaki, dédié aux anciens navigateurs hollandais, ou celui d'un *ekiben* de la petite île d'Hirado, au nord-ouest du Kyushu, avec son savoureux riz aux feuilles aromatiques, shiso, et aux poissons volants.

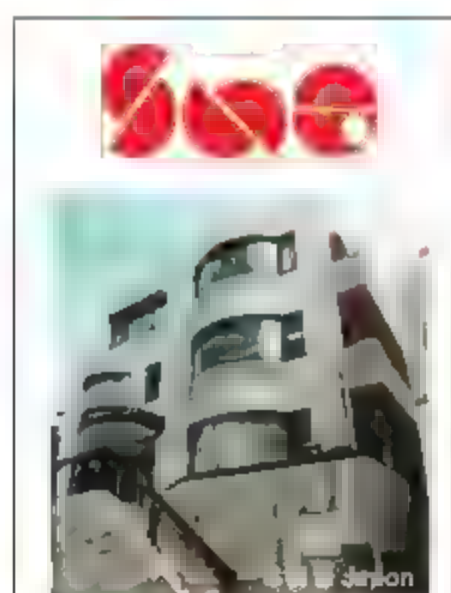
Mais revenons à ce cher Satô qui, au nord de l'Archipel, vient de visiter un client dans la région du Tohoku. Avant de rentrer au bercail, notre ami profite d'un changement en gare de Sendai, pour acheter un lot de six *ekiben* pour sa famille et ses voisins. Pour lui, il en ajoute un septième d'un type un peu particulier, en forme de petit chaudron de plastique noir pourvu d'un cordon sur lequel il s'empresse de tirer dès qu'il a pris place dans le train.

Alors soudain, miracle de la technologie nipponne, le contenu de l'*ekiben* se met à chauffer à gros bouillons fumants, exhalant l'arôme d'un ragoût de saumon au riz tandis que le shinkansen se lance à toute allure au milieu des buildings et des temples de bois.

Bon appétit, Monsieur Satô ! ■



Anguille grillée et tempuras de légumes



### Le japonais au Japon ?

30 ans d'histoire, une des meilleures écoles, au cœur de Tokyo.

Stages courts et longs  
Méthode innovatrice orale et écrite  
Ecole annexe SNG France à Paris.

Contact SNG France  
77 bd Richard-Lenoir 75011 Paris  
Tél./fax 01 43 38 38 03  
<http://www.sngfrance.fr>

11 mini-plats + le riz un bento ferroviaire des plus classiques.





## Festin express

En japonais, le mot "ekiben" provient de la contraction de "eki", la gare, et du mot "bento" qui désigne une sorte de coffret-repas qui, ni gamelle ni panier pique-nique, constitue un encas à prendre sur le pouce. Un bento est confectionné à la maison ou bien acheté dans un magasin. Son coffret, généralement en bois, en carton, en aluminium ou en matière plastique, peut parfois être de bois laqué.

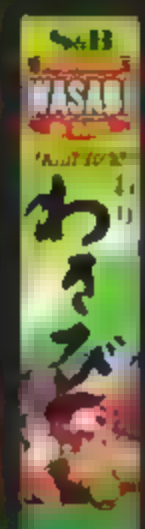
Si le bento apparaît au XII<sup>e</sup> siècle, ce n'est que pendant l'époque d'Edo (1600-1868) qu'il prend sa forme actuelle pour être dégusté au théâtre Kabuki ou lors d'un pique-nique sous les cerisiers en fleurs. Durant la première moitié du XX<sup>e</sup> siècle, les enfants mangeaient à l'école les bento confectionnés par leur maman. Puis cette pratique, soupçonnée d'accentuer les inégalités sociales, est tombée en désuétude.

Or depuis le début des années 1980, le rythme de la vie moderne et l'apparition du four à micro-ondes ont remis le bento à l'honneur. Restauration rapide, saine et de qualité, il est aujourd'hui, un luxe à la portée de toutes les bourses.

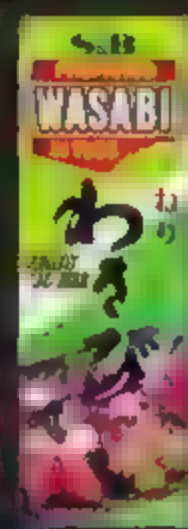
# WASABI No.1 au Japon



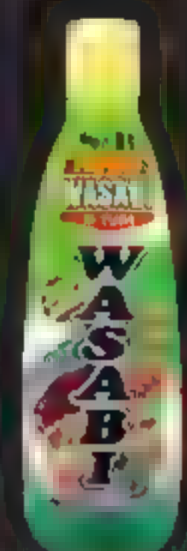
## S&B PRODUITS DE WASABI



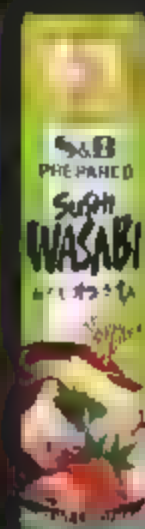
WASABI préparé 43g



WASABI préparé 90g



WASABI préparé 310g



WASABI préparé 43g (haute qualité)



WASABI en poudre 35g



WASABI en poudre R-1 1kg



WASABI en poudre N-2 1kg

[www.sbfoods.co.jp](http://www.sbfoods.co.jp)



# Le shiitaké à la fête

ET SI, CETTE ANNÉE, VOUS REMPLACIEZ LE FOIE GRAS PAR LE SHIITAKÉ. PATRICK JEFFROY, CHEF BRETON GAGA DU JAPON, A CONCOCTÉ POUR VOUS UN MENU DE NOËL QUI VA RÉVEILLER VOS PAPILLES !

L

par Tinka  
Kemptner

e shiitaké, c'est bon et c'est nippon ! Dans nos contrées, ce champignon s'appelle aussi lentin du chêne, mais les marketeurs lui préfèrent son nom exotique, plus vendeur. Grâce à Patrick Jeffroy, chef deux étoiles à Carantec (Finistère), on saura enfin comment en tirer un repas gastronomique digne des fêtes de fin d'année. Car pour ce Breton épris du Japon, le shiitake, avec son chapeau brun piquée de taches claires, est l'un des champignons les plus intéressants qui soient : « Il a un goût marqué qui se rapproche des champignons de sous bois. Même coupé très fin, il garde encore sa personnalité : onctueux, mais ferme ! » Notre chef adore le préparer mixé en crème de champignons (testez donc son « cappuccino de shiitaké au calamar »), poêlé-émincé (laissez-vous tenter par sa « chiffonnade d'ormeaux et de shiitaké »), ou dans un bol de bouillon (voir son « bouillon de homard au shiitaké et au tofu »). Et en bon Breton, il achète son shiitaké chez... Prince de Bretagne. ■

## adresse

L'Hôtel

de Carantec

20 rue du Kelen

29660 Carantec

Tel. 02 98 67 00 47

www.hoteldecarantec.com



## Shiita-quoi ?

Le shiitake tire son nom japonais de shii, un arbre de la famille des chênes et de také qui signifie « qui pousse sur ». Il est cultivé en Chine et au Japon depuis fort longtemps, à en juger par sa présence sur des estampes et paravents datant du début de la période Edo. C'est le champignon le plus cultivé (frais ou séché) en Asie et depuis quelques années, il se trouve aussi facilement en France. Durée de conservation : jusqu'à 8 jours au frigo.

## Un champignon hallucinant

Les champignons portent bonheur, on le savait, mais le shiitake apporte en plus la santé. Ses vertus nutritionnelles et thérapeutiques ne font plus de doute : fort en vitamines B et en minéraux divers (cuivre, phosphore, zinc, sélénium...), c'est le partenaire idéal d'une alimentation saine. Son principal composé actif, le lentinane, booste en prime notre système immunitaire et ses propriétés antioxydantes protègent contre les radicaux libres. Rien de tel pour commencer l'année sous de bons auspices !

## Patrick Jeffroy, un chef amoureux du Japon

Bien avant l'engouement pour la cuisine du Soleil Levant, Patrick Jeffroy pratiquait déjà les carambolages nippo-français. Shiitaké, yuzu, tofu, wasabi... ponctuent depuis belle lurette la carte de ce Breton double étoilé du Michelin. Dans son restaurant de Carantec, il mélange joyeusement terroir et terres lointaines. Et sur ses neuf cuisiniers, six sont japonais ! Ils apprennent de lui autant qu'il apprend d'eux : « Récemment, l'un d'entre eux m'a appris à ne pas jeter la peau des queues de lotte. Il m'a conseillé d'en faire une gelée coupée en dés, pour accompagner le poisson ! ». De ses fréquents voyages au Japon, ce passionné revient à chaque fois avec une nouvelle découverte. « J'ai vu qu'à Tsukiji, la criée de Tokyo, on tuait certains poissons seulement au dernier moment. Depuis, je demande toujours à mon pêcheur breton de me rapporter du bar encore vivant : je le tue moi-même, à la japonaise. Question fraîcheur, il n'y a pas mieux ! »



## RECETTES

### Capuccino de shiitaké au calamar

Ingédients pour 4 personnes :

- 80 cl de bouillon de volaille
- 2 échalotes
- 500 g de shiitakés
- 10 cl de lait
- 2 dl de crème fleurette
- 1 dl de vin blanc
- 1 calamar
- 1 noix de tonka et poudre de champignon

Émincer les échalotes. Suer au beurre. Ajouter les shiitakés lavés et émincés. Laisser fondre quelques minutes. Ajouter le bouillon de volaille et le vin blanc. Saler, poivrer. Cuire à feu doux 30 min. Mixer. Ajouter la crème fleurette. Laisser frémir encore 15 minutes.

Nettoyer le calamar sous l'eau courante. Le tailler en petits carrés. Le faire suer rapidement avec une cuillerée d'huile d'olive. Mixer fortement le velouté. Répartir le calamar dans les bols. Verser le velouté par-dessus. Mixer fortement le lait tiédi. Déposer une cuillère de mousse de lait sur le dessus du cappuccino. Saupoudrer de poudre de champignons et de fève de tonka râpée.



### Chiffonnade d'ormeaux et de shiitaké

Ingédients pour 4 personnes

- 4 ormeaux vivants
- 12 shiitakés
- 1 gousse d'ail hachée puis blanchie
- 100 g de beurre doux
- 1 branche d'estragon haché
- 1 branche d'aneth haché
- de citron confit blanchi

Décoquiller, nettoyer les ormeaux, les émincer très finement. Réserver. Laver, sécher, émincer finement les shiitakés. Faire fondre le beurre dans une grande poêle. Au stade mousseux y jeter les ormeaux et les shiitakés. Sauter vigoureusement 1 min. Ajouter l'ail, les herbes et le citron hachés. Saler, poivrer.

*La mousse de lait se dépose au dernier moment comme sur un vrai capuccino*

### Bouillon de homard Shiitaké au tofu ou foie gras

Ingédients pour 4 personnes :

- 2 homards de 800 g
- 2 branches de citronnelle
- 1 paquet de verveine
- 50 cl de vin blanc sec
- 1 litre d'eau
- 50 g de gingembre
- 100 g de tofu ou 200 g de foie gras cru
- 2 zestes d'orange blanchie en julienne
- 40 g de pousses d'épinard
- 2 échalotes

Séparer pattes, têtes et queues de homard. Concasser les têtes. Les fondre dans une marmite avec un filet d'huile d'olive et les échalotes émincées. Puis ajouter les pattes et les queues. Cuire à feu doux 3 à 4 min. Ôter les pattes et les queues. Ajouter le vin blanc, l'eau, la verveine, la citronnelle et le gingembre. Décortiquer les pattes et les queues de homard, réserver la chair. Ajouter les carcasses au bouillon.

Cuire 30 min à feu doux. Passer au tamis. Réserver au chaud. Au dernier moment couper les champignons en 4 ou en 6. Les cuire 2 min dans le bouillon avec le tofu et le zeste d'orange. Les disposer dans 4 bols et partager le homard, les épinards, la julienne d'orange et le tofu. Verser le bouillon très chaud. Conseil du chef : pour une recette plus festive, remplacer le tofu par 200 g de foie gras frais.











*Chez Inagiku, à Hong-Kong, la vue est aussi impressionnante que l'assiette*

# Tempura

## la nouvelle Hong-Kong star

C'EST SÛR, QUAND ON VOUS DIT "HONGKONG" VOUS NE PENSEZ PAS ILlico GASTRONOMIE JAPONAISE. POURTANT, DANS L'ANCIENNE COLONIE BRITANNIQUE, PLUSIEURS JOYAUX NIPPONS ONT POUSSE CES DERNIÈRES ANNÉES. LE RESTAURANT INAGIKU EN FAIT PARTIE. ON Y DÉGUSTERAIT MÊME LES MEILLEURS TEMPURAS DE CHINE. WASABI A VOULU VÉRIFIER.

# A

par Tinka  
**Kemptner**  
et Brigitte  
**Perrin**

u Japon, Inagiku est synonyme d'une des meilleures tables de tempura. Depuis 1866, on s'y régale de créations aériennes dont le secret serait l'huile de sésame blanc de Nagano fabriquée selon un procédé ancestral nommé tamashime-shibon. Sa petite sœur hongkongaise est née en février 2007. Les fées qui se sont penchées sur sa marmite lui ont donné une mission écrasante : conquérir une clientèle locale pourrie gâtée en

matière de gastronomie. Tous les mois, des restaurants tous plus superlatifs les uns que les autres ouvrent en effet dans le port franc

Autant dire que, pour tirer sa baguette du jeu ici, il ne faut pas être simplement exquis, mais spectaculaire. Les concepteurs d'Inagiku Hong Kong l'ont compris. Résultat : ses tempuras repêchées dans une huile aussi transparente que bouillonnante sont à tomber à la renverse de légèreté. La vue depuis le restaurant vous coupera ce qui vous reste de souffle. Pensez : dîner en première ligne de la skyline hongkongaise, à la lueur des gratte-ciels qui se reflètent dans le port Victoria !

Wasabi a voulu voir de ses propres yeux – et goûter de ses propres papilles. En compagnie du chef du lieu Shinji Morihara, s'il vous plaît. La star locale du tempura ne s'est pas laissé prier. A ses côtés, nous avons croqué de petites crevettes enrobées de cette pâte ultra légère qui fait la renommée du lieu

« Pour réussir la tempura, il faut surtout savoir écouter : le grésillement que fait l'huile quand vous y plongez les aliments dit tout », nous initie le mystérieux Shinji. Comprenne qui pourra.

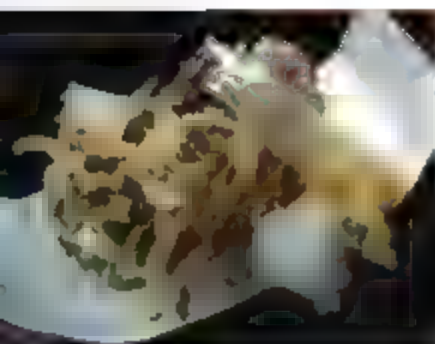
Ce que nous avons surtout compris, c'est que tout est question de produits. Chez Inagiku, presque ■■





Shinji Morihara, Tempura master de Hong-Kong

Tempuras de légumes façon cuisine zen



■ ■ tous viennent en direct du Japon. Prenez le poisson et les fruits de mer : embarqués le matin à Osaka, ils atterrissent le soir même dans les assiettes des beautiful Hongkongais. Ceux-ci ont l'embarras du choix : tempura aux palourdes, aux Saint-Jacques, à la panopée (mollusque), aux pousses de bambou et d'aralie (*tara no me*), à l'ail jeune, aux asperges de Hokkaido... Le chef recommande un simple assaisonnement au sel et *matcha*. Quant au riz (pas n'importe lequel, seulement celui de Yamagata), il le fait cuire dans de l'eau purifiée (sans toutefois pousser l'extravagance jusqu'à la faire venir du Japon) et ne se satisfait que de *dashi* fait maison. Pour preuve, il nous sort de son garde-manger des sachets de poissons séchés qui entrent dans sa recette secrète. Vous dire s'il s'agit des meilleurs tempuras de Chine serait présomptueux : il faudrait, pour cela, avoir testé toutes les *tempurava* du pays. On vous dira seulement ceci : si vous passez un jour à Hong Kong, réservez une soirée pour Inagiku. Vous en pleurez de plaisir.

Malheureusement, vous pleurez une deuxième fois devant la note : 100 euros environ par tête, sans les boissons. Si l'envie vous prend de goûter un des 50 sakés de la maison, vérifiez bien qu'il vous reste des traveller cheques. La bouteille de Kikuhime Kikuhime Shinjyoshu est à 1000 euros. ! Kampai ! aie, aie... ■

## Folies de chefs

La friture à la nippone a beau fêter bientôt ses 500 ans, elle ne sent absolument pas le rance. Au contraire : elle s'invite aujourd'hui sur les tables les plus pointues et se prête à toutes les folies. La raison de cet engouement ? Sa légèreté. La pâte, appelée *koromo*, est tellement fine que le beignet est à peine calorique. Quand les chefs contemporains s'en mêlent, ça donne des interprétations comme : pétales de rose en tempura par Ferran Adrià (El Bulli), giroles et cuisses de grenouilles en croûte chez Alain Ducoutmier (Carré des Feuillants). Au Japon, on trouve même de la glace frite façon tempura. Il suffit d'enrober la boule de glace d'une bonne couche de pâte à frire. Un signe qui ne trompe pas : certains restaurants londoniens ont définitivement rayé de leur carte le *fish and chips* pour le remplacer par une « tempura de cabillaud » beaucoup plus *hype*.

## Le B.a.-ba de la tempura

**Vous n'êtes pas un cordon bleu ? Qu'importe : les tempuras sont à la portée des débutants en cuisine. Si vous n'avez pas le temps de venir au cours organisé par Wasabi (voir p. 7), suivez donc cette recette infallible :**

- Mélangez dans un bol 250 ml d'eau bien glacée (ce n'est pas un détail !), 250 g de farine et un jaune d'œuf. La pâte à frire doit être plus fluide qu'une pâte à crêpes.
- Pelez et taillez en tranches fines champignons, carottes, poivrons, patates douces... Evitez juste les légumes trop aqueux.
- Ecaillez quelques crevettes sans enlever la queue.
- Coupez du poisson à chair blanche en longs bâtonnets. Si vous êtes fan de *surimi*, c'est envisageable aussi, tout comme les sardines et les huîtres.
- Pensez aussi aux feuilles d'algue, d'épinard, aux branches de basilic frais, au shiso, aux fleurs d'acacia, de courgette... tous ravissants une fois frits !
- Passez chaque ingrédient dans de la farine puis trempez dans la pâte à friture.
- Faites chauffer de l'huile de sésame (ou de tournesol) à 175°. Jetez-y une goutte de pâte à frire : si elle plonge et remonte aussitôt à la surface, c'est que la bonne température est atteinte.
- Plongez-y quelques ingrédients. Retirez-les lorsque la pâte devient légèrement dorée.
- Accompagnez de *tentsuyu*, un mélange de sauce soja (1/5), *mirin* (1/5) et *dashi* (3/5), relevé de gingembre frais ou de radis noir râpé. Ou dégustez simplement avec du jus de citron, de la fleur de sel et du poivre. Les Japonais mangent aussi des légumes salés (*oshiniko*) et des légumes cuits vapeur (*ohitashi*) avec leurs tempuras.
- Présentez sur de petites assiettes, telles des œuvres d'art : c'est beau et très digeste.





# SAKE EXTRA PUR OZEKI



Le leader européen de la distribution de l'alimentation japonaise

www.jfc.fr 01 49 41 41 41

ALCOOL 18% VOL. 100% SAKI. CONSOMMEZ AVEC MODERATION.

## CHUITS DE CRABE

l'automne. Mais c'est l'air d'automne qui vous inspire.

l'automne. Mais c'est l'air d'automne qui vous inspire.

l'automne. Mais c'est l'air d'automne qui vous inspire.

l'automne. Mais c'est l'air d'automne qui vous inspire.



**KIKKOMAN**  
L'alliance des saveurs

# La liste des restaurants japonais à Paris et en France

IL Y A PLUS DE 400 RESTAURANTS JAPONAIS A PARIS ET PRÈS D'UNE CENTAINE EN PROVINCE. NOUS INDIQUONS ICI CEUX QUI DISTRIBUENT WASABI (MERCI À EUX), SANS PORTER DE JUGEMENT SUR LEUR QUALITÉ OU LEUR AUTHENTICITÉ. POUR EN SAVOIR PLUS, NOUS VOUS INVITONS À VOUS RENDRE SUR NOTRE SITE : [WWW.WASABI.FR](http://WWW.WASABI.FR) OÙ VOUS TROUVEREZ DE NOMBREUX AVIS DE LECTEURS ET POURREZ DONNER LE VÔTRE. LES ADRESSES EN BLEU NE SONT PAS DES RESTAURANTS MAIS SONT DES POINTS DE DISTRIBUTION DE WASABI.

## 1<sup>er</sup> arrondissement

■ <b>AKI</b>	01 42 97 54 27
11 bis rue Sainte Anne	
■ <b>ASSOC. CULTUR. FRANCO-JAPONAISE DE TENRI</b>	
8 12 rue Berlin Poirée	01 44 76 06 06
■ <b>DÉSTINATION JAPON (VOYAGE)</b>	01 42 96 02 32
11 rue Villado	
■ <b>EDISU</b>	01 42 61 05 90
19 rue St Roch	
■ <b>EDOKKO</b>	01 58 62 49 21
163. rue Saint Honoré	
■ <b>FOUJITA</b>	01 42 61 42 83
41 rue St Roch	
■ <b>FOUJITA 2</b>	01 49 26 07 70
7 rue du 29 Juillet	
■ <b>FUKUYA</b>	01 42 97 47 30
49 rue de l'Arbre sec	
■ <b>HELLO SUSHI</b>	01 42 96 37 27
43. rue St Anne	
■ <b>HIGUMA</b>	01 47 03 38 59
32bis. rue St Anne	
■ <b>HIGUMA</b>	01 58 62 49 21
163 rue Saint Honoré	
■ <b>JAPORAMA</b>	01 42 36 21 30
35 rue Etienne Marcel	
■ <b>KILALA</b>	01 47 03 35 57
7 rue des Moulins	
■ <b>KINUGAWA</b>	01 42 60 65 07
9 rue du Mont Thabor	
■ <b>KUNITORAYA</b>	01 47 03 33 65
39 rue Ste Anne	
■ <b>LAI LAI KEN</b>	01 40 15 96 90
7 rue Sainte Anne	
■ <b>LIBRAIRIE JUNKUDO</b>	01 42 60 89 12
18 rue des Pyramides	
■ <b>MATSUDA</b>	01 42 60 28 38
19 rue Saint Roch	
■ <b>MATSURI RICHELIEU</b>	01 42 61 05 73
36 rue de Richelieu	
■ <b>MIDORY</b>	01 42 97 47 30
49 rue de l'Arbre Sec	



**Restaurant MATSUDA**  
19 rue St-Roch/75001 PARIS  
**01 42 60 28 38**  
Sauf dimanche  
12H-14H30, 19H-22H30

■ <b>MIYOSHI</b>	01 42 86 80 80
11, rue Danielle Casanova	
■ <b>NANDIWA</b>	01 40 20 43 10
11 rue Sainte-Anne	
■ <b>NODAWA</b>	01 42 86 03 42
272 rue Saint Honoré	
■ <b>OFFICE DU TOURISME JAPONAIS</b>	
4 rue Vergaur	01 42 96 20 29
■ <b>SAGANO</b>	01 40 41 04 45
10/12 rue des Prêcheurs	
■ <b>SAPPORO RAMEN</b>	01 40 15 98 66
276 rue Saint Honoré	
■ <b>SAPPORO RAMEN</b>	01 42 60 60 98
37 rue Sainte Anne	
■ <b>SHOSAI</b>	01 42 33 70 47
4 bis. place Sainte Opportune	
■ <b>SUSHI COMPANY</b>	01 55 35 34 00
22 rue des pyramides	
■ <b>SUSHI GAN</b>	01 42 97 44 48
41 rue des Petits Champs	
■ <b>SUSHIRAMA</b>	01 40 26 30 75
14, rue Berlin Poirée	



Cuisine japonaise contemporaine  
8 rue de l'Echelle  
**01 42 61 93 99**  
Ouvert tous les jours

■ <b>TAKARA</b>	01 42 96 08 38
14, rue Molière	
■ <b>TORAYA (pâtisserie)</b>	01 42 60 13 00
10 rue Saint-Florentin	
■ <b>TOTOYA</b>	01 42 21 41 88
21 rue Saint Denis	
■ <b>VILLA TOKYO</b>	01 42 36 62 41
14 rue du Cygne	
■ <b>YAKIMAGU</b>	01 42 96 27 60
11 bis rue Sainte-Anne	
■ <b>YASUBE</b>	01 47 03 96 37
9 rue Sainte Anne	
■ <b>YOU HESEI</b>	01 42 60 55 50
11. rue Sainte Anne	
■ <b>ZEN</b>	01 42 61 93 99
8 rue de l'Echelle	

## 2<sup>e</sup> arrondissement

■ <b>AAA (ECOLE DE JAPONAIS)</b>	01 42 66 69 05
21 rue d'Antin	

## • HIGUMA • Spécialité de ramen



63 rue Saint Honoré/75001 Paris  
Tél : 01 58 62 49 22

Ouvert tous les jours

■ <b>AICHI</b>	01 42 98 93 51
96 rue de Richelieu	
■ <b>BOOK OFF (librairie)</b>	01 42 60 30 66
29 rue St Augustin	
■ <b>COMPTOIR DU SUSHI</b>	01 53 40 88 88
36/38 passage du Ponceau	
■ <b>DEVANT VOUS</b>	01 42 96 96 27
80 rue de Richelieu	
■ <b>EDOKKO</b>	01 40 07 11 81
27 boulevard des Italiens	
■ <b>FURUSATO</b>	01 42 33 49 61
60 rue Montorgueil	
■ <b>HOKKAIDO</b>	01 42 60 50 95
14, rue Chabannes	
■ <b>JUJUYA (ÉPICERIE)</b>	01 42 88 02 22
46 rue Sainte Anne	
■ <b>KIM CHI</b>	01 42 96 55 76
5 rue de Louvois	
■ <b>KINTARO</b>	01 47 42 13 14
24, rue Saint Augustin	
■ <b>KOKO (ÉPICERIE JAPONAISE)</b>	01 42 61 33 66
46 rue des Petits Champs	



<b>KOETSU</b>	01 40 15 99 90
42 rue Sainte-Anne	
<b>KORIN</b>	01 40 20 49 93
58 rue Sainte-Anne	
<b>KYOTORI</b>	01 42 60 06 99
10 rue Chabanneais	
<b>MATSU SUSHI</b>	01 40 26 35 06
18, rue de Turbigo	
<b>MATSURI SUSHI</b>	01 40 26 11 13
26 rue Léopold Bellan	
<b>MOMIDJI</b>	01 47 42 844 88
9, rue de Hanovre	
<b>OGURA</b>	01 47 42 77 79
20 rue de la Michodière	
<b>OKINAWA</b>	01 42 86 21 68
19, rue Saint-Augustin	
<b>PLANET SUSHI</b>	01 53 30 03 03
55 rue Montorgueil	
<b>TAKE</b>	01 40 17 08 08
10, rue de Port Mahon	
<b>TOKYO SUSHIS</b>	01 45 08 15 50
37, rue Montmartre	



## NODAIWA

Paris  Tokyo

Spécialité d'anguilles grillées,  
une tradition japonaise

272, rue Saint-Honoré, Paris 1er

**01 42 86 03 42**

<b>TOYOTOMI</b>	01 42 86 02 86
24 rue des Petits Champs	
<b>YAMAMOTO</b>	01 49 27 96 26
6, rue Chabanneais	
<b>YOKOSUNA</b>	01 45 08 52 75
2, rue Léopold Bellan	

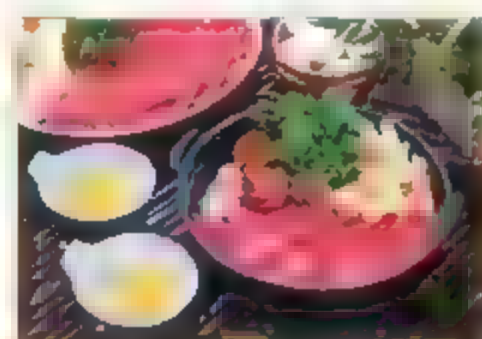
### 3<sup>e</sup> arrondissement

<b>TAÉKO</b>	01 48 04 34 59
39, rue de Bretagne (marché des Enfants rouges)	
<b>SUSHI BAR</b>	01 42 74 76 21
9, rue de Bretagne	
<b>SUSHIBOX</b>	01 42 74 56 15
40, rue de Turenne	
<b>SUSHI SHOP</b>	08 25 56 88 88
42 rue de Bretagne	
<b>SUSHI WEST</b>	01 42 75 50 00
10, rue de Bretagne	
<b>TSUBAKI (GALERIE)</b>	01 42 77 02 06
257 rue St-Martin	

<b>YOSHIGAWA</b>	01 48 04 35 00
184, rue St Martin	

### 4<sup>e</sup> arrondissement

<b>AKATSUKI</b>	01 42 78 71 27
15, rue des Archives	
<b>ALLO SUSHI</b>	01 44 61 93 73
13, rue Cloche Perce	
<b>ADYAMA</b>	01 42 74 53 92
22 bis, rue de la verrerie	
<b>BISTRO TOKYO</b>	01 42 72 11 11
20 rue des Lombards	
<b>IKAT (OBJETS JAPONAIS)</b>	01 48 04 53 34
36 rue François Miron	
<b>ISAMI</b>	01 40 48 06 97
4, quai d'Orléans	
<b>KAZÉ (OBJETS JAPONAIS)</b>	01 48 04 07 04
11 rue François Miron	
<b>KIMONOYA (OBJETS JAPONAIS)</b>	01 48 87 30 24
11 rue du Pont Louis-Philippe	



## TAKARA

14 rue Molière  
75001 Paris  
**01 42 96 08 38**

Fermé lundi  
et dimanche midi

<b>KYO</b>	01 42 72 56 48
9 rue de la Verrerie	
<b>MINORI</b>	01 44 78 07 68
14 rue de la Cloche percée	
<b>SUN</b>	01 48 04 89 88
14 bd de Sébastopol	
<b>LE PALAIS DES THÉS</b>	01 48 87 80 80
64 rue Vieille du Temple	
<b>SUSHI PARADIS</b>	01 42 76 98 83
7, rue François Miron	
<b>TAKAOKA</b>	01 42 74 17 96
76 quai de l'Hôtel de Ville	
<b>TAGMI</b>	01 42 77 43 82
24 rue Vieille du Temple	

### 5<sup>e</sup> arrondissement

<b>AKIDA</b>	01 43 36 67 43
121 rue Monge	
<b>ASIA TEE</b>	01 43 26 39 90
47 rue de la Montagne Ste Genevieve	

<b>AN YAN</b>	01 43 54 57 98
4 rue des Fosses-St Jacques	
<b>INAGOU</b>	01 43 54 70 07
14 rue de Pontorse	
<b>MATSUDO YAKI</b>	01 47 07 68 39
43, rue Mouffetard	
<b>PLANET SUSHI</b>	01 44 08 75 00
111 rue Monge	
<b>PLANET SUSHI</b>	01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St Jacques	
<b>PLANET SUSHI</b>	01 47 07 58 85
11 rue Berthollet	
<b>YAGU</b>	01 43 54 01 11
20, rue Saint Severin	

### 6<sup>e</sup> arrondissement

<b>AZABU</b>	01 46 33 72 05
3, rue Andre Mazet	
<b>ITADAKI</b>	01 43 26 68 25
64 rue Monsieur le Prince	
<b>HANAFUSA</b>	01 43 28 50 28
4, passage de la petite boucherie	
<b>JAPOTORI</b>	01 43 29 00 54
41 rue Monsieur le Prince	
<b>KIM'S ORIENT EXTREME</b>	01 45 48 92 27
4, rue Bernard Palissy	
<b>KYOTORI</b>	01 43 54 48 44
61 rue monsieur le Prince	
<b>MANDARINE SUSHI</b>	01 42 22 25 21
32 rue St Placide	
<b>SUSHI HOUSE</b>	01 43 25 54 85
50, rue Dauphine	
<b>TOKUGAWA</b>	01 42 22 32 59
49 bd du Montparnasse	
<b>TOKYOTORI</b>	01 55 42 02 56
18 rue monsieur le Prince	
<b>TSUKIZI</b>	01 43 54 65 19
2 bis, rue des Ciseaux	
<b>YAKI JAO</b>	01 42 22 17 74
8, rue du Sabot	
<b>YEN</b>	01 45 44 11 18
22, rue St Benoit	
<b>YUSHI</b>	01 44 07 03 11
8, rue des Ciseaux	

### 7<sup>e</sup> arrondissement

<b>ADA</b>	01 43 06 14 18
1 rue Pierre Leroux	
<b>ARIDO</b>	01 47 53 74 49
208 bis rue de Grenelle	
<b>DAIKON</b>	01 45 55 62 21
26, rue Surcouf	
<b>DAIKON</b>	01 45 51 24 24
44, avenue Bosquet	
<b>MIYAKO</b>	01 47 05 41 83
121 rue de l'Université	

### 8<sup>e</sup> arrondissement

<b>ASIAN</b>	01 56 89 11 00
30, avenue Georges V	

<b>BARAMAKI</b>	01 42 82 49 03
64 bd Haussmann (3 <sup>e</sup> étage du Printemps)	
<b>CHAJIN (THÉ JAPONAIS)</b>	01 53 30 05 24
24 rue Pasquier	
<b>FUKUOKA</b>	01 40 07 05 58
23 rue des Mathurins	
<b>HANAWA</b>	01 58 62 70 70
26 rue Bayard	
<b>HYOTAN</b>	01 42 25 26 78
3 rue d'Artois	
<b>INAMIWA UNAMI AN</b>	01 45 61 09 79
27 rue du Cousee	
<b>JIPANGUE</b>	01 45 63 77 00
96 rue La Boétie	
<b>KAKYO</b>	01 45 22 21 08
7 rue Clapeyron	
<b>KIRUGAWA</b>	01 45 63 08 07
4 rue Saint Philippe du Roule	
<b>KOHONANA</b>	01 45 62 15 68
1 bis rue Jean Mermoz	
<b>KYOTO</b>	01 53 75 11 49
6 rue Corvetto	
<b>KYOTO ST LAZARE</b>	01 42 93 35 13
9 rue de l'Isly	
<b>LO SUSHI</b>	01 45 62 01 00
8 rue de Berri	
<b>MAN RAY</b>	01 56 88 36 36
32/34, rue Marbeuf	
<b>MEJI</b>	01 45 62 30 14
24 rue Marbeuf	
<b>NAKA</b>	01 42 89 06 04
40 rue de Pontbieu	
<b>OKAME</b>	01 48 22 95 03
235, Rue du Fg Saint Honoré	
<b>PLANET SUSHI</b>	01 53 30 03 03
37, bd. Malesherbes	
<b>SUSHI JAO</b>	01 44 90 00 81
53, rue de Rome	
<b>SUSHI SHOP</b>	08 25 56 88 88
59 rue de la Boétie	
<b>YAKI KOCHI</b>	01 43 59 51 88
35 rue La Boétie	
<b>YAMAICH</b>	01 43 87 19 04
9 rue de l'Isly	
<b>YASAMI</b>	01 47 20 06 20
5, rue de la Renaissance	



**ECOLE DE LANGUES DE TENRI**

Inscription à partir de décembre

**Cours de japonais tous niveaux**  
Rentrée 18 février 2008

**Cours pour adolescents 11-15 ans**  
Rentrée 6 février 2008

 Formation professionnelle agréée

Association Culturelle Franco-Japonaise de Tenri

8-12, rue Bertin Poiree 75001 Paris

01 44 76 06 06

www.tenri-pans.com

M<sup>e</sup> Châtelet ou Pont-Neuf



9<sup>e</sup> arrondissement

<b>CAFÉ PENINSULE</b>	01 47 70 53 03
13 rue du fg. Montmartre	
<b>FUJI SUSHI BAR</b>	01 48 74 36 83
5 rue Joubert	
<b>FUJI YAKI</b>	01 42 81 54 25
20 rue Henri Monnier	
<b>IZAARI</b>	01 53 16 43 48
35 rue Lafayette	
<b>KIDAYA</b>	01 45 26 12 88
15 rue Lafayette	
<b>KUSHI YAKI</b>	01 49 70 05 24
41 rue de Rochefoucauld	
<b>MATSUSAKA</b>	01 48 00 94 64
16 rue Montyon	
<b>MOMOKA</b>	01 40 16 19 09
5 rue Jean-Baptiste Pigalle	
<b>NEW MATSUZAKA</b>	01 48 00 94 64
16 rue Montyon	
<b>NEW YAKI KOBE</b>	01 40 07 18 88
14 rue de Seze	
<b>SAKURAYA</b>	01 47 70 54 41
3 rue Grange-Batelière	
<b>SHIMIZU</b>	01 48 00 92 76
11 Rue Bergère	
<b>SUSHI BOUBOU</b>	01 48 78 84 80
52 rue Maubeuge	

<b>SUSHI YAKI</b>	01 42 46 11 77
1 bis. rue Bleue	
<b>TONEGAWA</b>	01 42 85 29 18
8 rue Godot de Mauroy	
<b>YAMAMURA</b>	01 48 00 90 18
1 rue Bergère	
<b>YAMATO</b>	01 48 74 98 08
49 bd de Clichy	
<b>YOCENO</b>	01 47 70 68 50
39 rue du Fg. Montmartre	

10<sup>e</sup> arrondissement

<b>DAI BAN OSAKA</b>	01 42 40 60 35
15. av. Claude Vellefaux	
<b>NISHIKURA</b>	01 40 22 99 98
12, rue du Faubourg Poissonnière	
<b>OSHI SUSHI</b>	01 40 35 14 12
38 rue Louis Blanc	
<b>PLUM</b>	01 42 00 11 90
20 rue Alibert	
<b>SUSHI SAKI</b>	01 40 38 37 85
247 rue du Fbg St Martin	
<b>TOKIOYAKI</b>	01 48 07 67 91
231 rue du Fbg St Martin	
<b>VILLA FUJI</b>	01 40 34 20 88
210 rue Lafayette	

<b>WAKO</b>	01 46 07 08 88
208 bis. rue Lafayette	
<b>YAMADA</b>	01 46 07 01 88
188. rue du Fbg St Martin	

11<sup>e</sup> arrondissement

<b>AKIRA</b>	01 40 21 08 53
6. av. de la République	
<b>CENTRE FRANCO JAPONAIS</b>	
8 passage Turquetil	
<b>ESPACE JAPON</b>	
9 rue de la Fontaine au roi	
<b>FUJIWARA</b>	01 47 00 42 50
21, rue de la Roquette	
<b>KAMPEI</b>	01 43 48 17 08
193 bd Voltaire	
<b>KIMONO</b>	01 49 23 44 85
115, rue St Maur	
<b>KINOSUZU</b>	01 48 05 10 32
19 rue de la Roquette	
<b>MOMIJI</b>	01 48 06 14 72
20 rue Daval	
<b>NAOKI</b>	01 43 57 68 68
5 rue Guillaume Bertrand	
<b>PLANET SUSHI</b>	01 53 30 03 03
2-4 rue Richard Lenoir	
<b>SAKURA</b>	01 43 38 74 92
46 rue de la Roquette	
<b>SUKIYAKI</b>	01 49 23 04 98
12, rue de la Roquette	
<b>SUSHI</b>	01 43 55 28 88
42, rue du Fg. du Temple	
<b>TAKANO</b>	01 47 00 41 18
47 Bd. Richard Lenoir	
<b>TOYAMA</b>	01 43 56 15 11
109 bd de Charonne	
<b>YAKUOI</b>	01 40 21 82 33
41, rue de la Roquette	
<b>YAPANI SUSHI</b>	01 43 70 55 55
56 rue Richard Lenoir	

12<sup>e</sup> arrondissement

<b>GINZA</b>	01 43 46 61 96
1, rue Corbinaux	
<b>HAYASHI</b>	01 43 45 88 78
20 cours de Vincennes	
<b>IZAKAYA</b>	01 46 28 93 88
59 rue de Lyon	
<b>KASHIWAZAKI</b>	01 43 07 30 58
4 rue Crozatier	
<b>KOCHIYAKI</b>	01 43 41 59 64
3, rue Erard	
<b>MIKACHI</b>	01 43 40 39 31
92 cours de Vincennes	
<b>NAGASAKI</b>	01 43 48 86 05
216, rue du Faubourg St Antoine	
<b>NOBATA</b>	01 43 07 68 79
96, rue Claude Decaen	
<b>SAMOURAI</b>	01 43 07 52 30
12, rue Emile Castejar	

<b>SUSHI ZEN</b>	01 43 41 83 34
139 rue de Charenton	
<b>YAKI</b>	01 43 43 82 18
154 av. Daumesnil	
<b>ZENDO</b>	01 43 44 80 60
43 rue Gabriel Lamy	

13<sup>e</sup> arrondissement

<b>DELICE SUSHI</b>	01 47 07 03 33
69. rue Broca	
<b>ISHIKAWA</b>	01 53 79 12 78
45 rue Albert	
<b>JAPONIKA</b>	01 45 86 86 83
8, avenue de Choisy	
<b>MAKI SUSHI TOKYO</b>	01 45 84 54 41
44, rue de Tolbiac	
<b>MATSUYAMA</b>	01 45 88 22 18
11-13 bd. Auguste Blanqui	
<b>PARIS TOKYO</b>	01 43 37 07 33
7 rue Veronese	
<b>SAMOURAI</b>	01 45 82 88 88
42, avenue de la Porte d'Ivry	
<b>TEKKABA</b>	01 40 77 10 08
73 Bvd Vincent Auriol	
<b>TOKYO OSAKA</b>	01 44 24 38 48
207, avenue de Choisy	
<b>TORI ICHI</b>	01 45 84 95 68
42 rue Louise Weiss	

14<sup>e</sup> arrondissement

<b>ATSUMI</b>	01 43 27 09 83
28 rue de la Gaité	
<b>GINZA</b>	01 43 20 43 54
50 rue Daguerre	
<b>HASHIMOTO</b>	01 45 43 70 56
48, rue Didot	
<b>HOSHI</b>	01 43 27 18 21
11, rue de la Gaité	
<b>KIRAKUTEI</b>	01 45 42 33 15
38, rue Pernetty	
<b>MINOSA</b>	01 43 21 96 12
9, rue de la Gaité	
<b>PAN SUSHI</b>	01 40 44 00 87
147 av. du Maine	
<b>SUSHITORA</b>	01 45 42 79 76
113, rue Didot	
<b>SUSHI GOZEN</b>	01 40 47 55 01
20 rue Delambre	
<b>TORICHO</b>	01 43 21 29 97
47, rue du Montparnasse	
<b>YAMATO</b>	01 43 20 18 34
144 bd du Montparnasse	

15<sup>e</sup> arrondissement

<b>SAINT MONTMARTRE</b>	01 42 22 01 00
20, rue de l'Arrivée	
<b>BENKAY</b>	01 40 58 21 28
61 quai de Grenelle	



LE SPECIALISTE DES PRODUITS  
ALIMENTAIRES JAPONAIS

Foodex SA

4, impasse des carrières - 75016 Paris - Tel. : 33(0)1 46 47 44 39



<b>■ FUJIYAMA MONTPARNASSE</b>	01 45 38 98 18
37, avenue du Maine	
<b>■ JAPAN SUSHI EXPRESS</b>	01 45 67 00 01
145, rue de Vaugirard	
<b>■ JUGOYA</b>	01 45 79 03 80
85, rue des Entrepreneurs	
<b>■ KAISEKI SUSHI</b>	01 45 54 48 60
7 bis, rue André Lefebvre	
<b>■ KANAE (supérette)</b>	01 40 58 98 03
83 av. Emile Zola et 118 rue Lecourbe	
<b>■ KOKUNI</b>	01 47 83 21 97
121, rue de Vaugirard	
<b>■ KOYUKI</b>	01 45 32 87 56
20, rue Gramme	
<b>■ LÉGENDE DU JAPON</b>	01 40 60 14 11
166 rue Saint-Charles	
<b>■ MAISON DE LA CULTURE DU JAPON</b>	
101 bis quai Branly	
<b>■ MATCHAN</b>	01 45 77 03 50
55, rue du Théâtre	
<b>■ NIPPON SUSHI</b>	01 48 28 35 28
2, rue Leriche	
<b>■ NOMIYA</b>	01 40 43 91 81
6 rue d'Alleray	
<b>■ OKAYAMA</b>	01 45 78 80 01
17, rue de Lourmel	
<b>■ OSAKA VOUILLE</b>	01 45 31 35 28
40, rue de Vouillé	
<b>■ SANMARU SUSHI</b>	01 45 75 20 00
26 rue Tiphaine	
<b>■ SUSHI BENTO</b>	01 40 60 78 31
168 rue Saint-Charles	
<b>■ TAGAWA</b>	01 45 75 93 21
37 bis, rue Rouélie	
<b>■ TAKI</b>	01 45 79 42 28
54, rue du Docteur Finlay	
<b>■ TAMAYURA (THÉ JAPONAIS)</b>	01 45 79 20 67
83 rue Fondary	
<b>■ TOKYO SUSHI</b>	01 45 71 08 96
28, rue Lacordaire	
<b>■ YAMATO</b>	01 45 79 03 80
85 rue des Entrepreneurs	
<b>■ YANASE</b>	01 42 50 07 20
75, rue Vasco de Gama	
<b>■ WASABI</b>	01 45 30 38 14
89 rue de la croix nivert	

## 16<sup>e</sup> arrondissement

<b>■ AKASAKA</b>	01 42 88 77 86
9, Rue Nicolo	
<b>■ COMME DES POISSONS</b>	01 45 20 70 37
24, rue de la Tour	
<b>■ DOMO</b>	01 46 47 47 77
7 rue Gros	
<b>■ GO SUSHI</b>	01 45 25 41 03
38, rue Ranelagh	
<b>■ MATSURI</b>	01 42 24 96 85
2, rue de Passy	
<b>■ MIYAGAWA</b>	01 45 27 01 83
11 bis av. de Versailles	
<b>■ NINA SUSHI</b>	01 44 05 10 88
81, rue de Longchamps	

<b>■ OKYOTO</b>	01 46 51 20 84
10, rue Chanez	
<b>■ OSAKA</b>	01 45 25 60 29
1 rue Jouvenet	
<b>■ OZU</b>	01 40 69 23 90
2 av. des Nations Unies	
<b>■ PLANET SUSHI</b>	01 45 20 10 10
29, rue Bois le Vent	
<b>■ SUSHI GOURMET</b>	01 45 27 09 02
1 rue de l'Assomption	
<b>■ SUSHI SNOW</b>	08 25 56 88 88
9, rue Gustave Courbet	
<b>■ SUSHI SHOP</b>	08 25 56 88 88
38, rue du Ranelagh	
<b>■ SUSHI WEST</b>	01 45 05 50 00
12, rue de Longchamps	
<b>■ TAMPOPO</b>	01 47 27 74 52
66, rue Lauriston	
<b>■ YUSHI 16</b>	01 47 04 53 20
70 rue de Longchamp	

## 17<sup>e</sup> arrondissement

<b>■ AYAME</b>	01 42 27 98 00
10, rue Rennequin	
<b>■ ISUMO</b>	01 47 64 36 27
47/51, rue des Acacias	
<b>■ KANNO</b>	01 42 27 80 63
6, rue Saussier Leroy	
<b>■ KIFUNE</b>	01 45 72 11 19
44, rue Saint Ferdinand	
<b>■ MAKO</b>	01 44 09 89 63
19 av. Mac Mahon	
<b>■ MISSADA</b>	01 46 22 11 77
45, rue Laugier	
<b>■ MIYAKO SUSHI</b>	01 44 85 53 00
103, rue Legendre	
<b>■ NAGANO</b>	01 48 88 90 53
117, rue de Tocqueville	
<b>■ NAKAMURA</b>	01 40 55 96 72
25, rue Brey	
<b>■ NACKO</b>	01 40 08 08 78
11, rue Blot	
<b>■ SHINANO</b>	01 45 72 60 76
9, rue Seldor	
<b>■ SHOGUN SUSHI</b>	01 43 80 72 88
139, rue Cardinet	
<b>■ SOLEIL LEVANT</b>	01 48 88 02 75
57 rue de Tocqueville	
<b>■ SOLEIL LEVANT</b>	01 45 74 21 68
4 rue Troyon	
<b>■ SUSHI DA</b>	01 42 93 11 30
99 rue des Dames	
<b>■ SUSHI NAMI</b>	01 42 27 14 22
38, rue Laugier	
<b>■ SUSHI WADA</b>	01 44 09 79 19
19, rue de l'Arc de Triomphe	
<b>■ SUSHI WEST</b>	01 42 27 50 00
1, rue Joutroy d'Abans	
<b>■ SUSHI YAKITORI</b>	01 48 96 97 98
115, rue Legendre	
<b>■ TIB'S</b>	01 45 72 03 59
51 rue Bayen	

<b>■ YAMATO</b>	01 43 87 67 38
16, bd des Batignolles	
<b>■ ZENZAN</b>	01 53 81 00 75
4, rue Brey	

## 18<sup>e</sup> arrondissement

<b>■ ASUKA</b>	01 42 55 50 91
145, rue Marcadet	
<b>■ CHYODA</b>	01 42 23 11 11
112, rue Lamarck	
<b>■ JUN KOU KO</b>	01 42 58 80 30
79 rue des Martyrs	
<b>■ KEIKO</b>	01 46 06 41 23
145 rue Ordener	
<b>■ KINTARO</b>	01 42 57 27 97
106 bd. Rochechouart	
<b>■ MIYAZAKI</b>	01 42 29 18 71
2 rue Lagille	
<b>■ MACKO</b>	01 53 41 64 33
3, rue des Abbesses	
<b>■ RAKUDA</b>	01 42 55 50 91
143 rue Marcadet	
<b>■ SAKANA</b>	01 53 28 08 35
48 bd de Clichy	
<b>■ SUSHI AKASHI</b>	01 44 90 05 68
5 rue Forest	
<b>■ TOKYO</b>	01 42 54 3112
40 rue Custine	

## 19<sup>e</sup> arrondissement

<b>■ ANIGATO</b>	01 42 38 96 76
47, rue de Belleville	
<b>■ MINOWA CONCEPT</b>	01 42 38 96 24
11, rue de la Villette	
<b>■ MAKAGAWA</b>	01 42 08 43 22
9 rue Lassus	
<b>■ PRÊT À CUIRE</b>	01 42 40 86 63
7 rue des Fêtes	
<b>■ SUSHI YA</b>	01 42 02 85 82
12, rue Pradier	
<b>■ TIB'S</b>	01 42 45 00 45
161 rue Marlin	

## 20<sup>e</sup> arrondissement

<b>■ ASAH</b>	01 43 58 78 27
36 rue de Belleville	
<b>■ SAPPORO</b>	01 43 73 88 70
152 bd de Charonne	
<b>■ SUSHI BAR</b>	01 42 41 28 99
153 rue de Belleville	
<b>■ TAKUCHI</b>	01 47 97 03 96
7, rue du Cher	

## Boulogne-Billancourt

<b>■ SANKI</b>	01 46 08 38 38
38 av. Edouard-Vaillant	

## Levallois-Perret

<b>■ TOTTORI</b>	01 47 48 98 00
29 rue André-Mairaux	

## PROVINCE

## SUD

## AGEN

<b>■ OSAKA</b>	05 53 66 31 76
38, bd Sylvain Dumon	

## AIX EN PROVENCE

<b>■ KYO SUSHI (À EMPORTER)</b>	06 50 01 50 50
500 rue Berthelot	
<b>■ NIJI EXPRESS</b>	04 42 26 14 74
51 Rue d' Italie	
<b>■ SUSHIKA</b>	04 42 27 59 81
23 rue de la Couronne	
<b>■ YAMATO</b>	04 42 38 00 20
4, rue Lieutaud	
<b>■ YOJI</b>	04 42 38 48 76
7, av. Victor Hugo	

## CANNES

<b>■ EDO SUSHI</b>	
14 rue Mace	
<b>■ FUJI CANNES</b>	04 93 39 00 31
17, rue Notre Dame	
<b>■ D'SUSHI</b>	04 93 68 28 23
12 rue des Belges	
<b>■ SUSHIKAN</b>	04 93 39 86 13
5 RUE FLORIAN	
<b>■ TOKYO CANNES</b>	04 93 68 92 21
1, bd Victor Tuby	

## CASSIS

<b>■ UNIVERSAL SUSHI</b>	04 42 08 27 91
11 av. Viguierie	

## CLERMONT FERRAND

<b>■ MAIKO</b>	04 73 80 79 15
65 rue du Port	
<b>■ SANTOOKA</b>	04 73 31 33 45
13 Rue Saint Dominique	

## MARSEILLE

<b>■ KIM DO</b>	04 91 34 00 08
4 rue Capazza	
<b>■ LA VILLA</b>	04 91 71 21 11
113 rue Jean Mermoz	
<b>■ SHABU SHABU</b>	04 91 54 15 00
30 rue de la Paix	
<b>■ SUSHI MOTO</b>	04 91 78 29 71
50 bd Balile	
<b>■ SUSHI STREET CAFÉ</b>	04 91 54 17 90
24 bd Notre-Dame	
<b>■ ZEN PRADO</b>	04 91 53 00 09
60 av. du Prado	



## MONACO

■ CAPOSUSHI	00.377.93.25.59.52
6 Impasse de la Fontaine	
■ RIJI MONACO	00.377.93.30.40.11
4 Impasse Madonna	
■ MY SUSHI	00.377.97.70.67.67
2 rue des Orangers	

## MONTPELLIER

■ LE SUSHI BAR	04 99 77 06 06
20 rue Bernard Deltieux	
■ SAKURA	04 67 15 14 32
65 av. Samuel Champlain	
■ SUSHI BOAT	04 67 92 00 37
12 rue de Verdun	



## Sushi Boat

12 rue de Verdun, 34000 Montpellier

04 67 92 00 37

La gastronomie japonaise  
à des prix raisonnables.Spécialité Sushi, Sashimi, Maki,  
Yakitori, Tempura.

Ouvert 7j/7 sauf lundi midi et dimanche midi.

## NICE

■ JUN NICE	04 93 85 47 78
47, rue Giordano	
■ HOME SUSHI & SASHIMI	04 93 55 37 37
3, rue de Orestie	
■ HOT POT	04 93 82 33 54
6 rue d'Alsace Lorraine	
■ KAMOGAWA	04 93 88 75 88
18 rue de la Bufta	
■ MY SUSHI	04 93 62 16 32
18, cours Saleya	
■ O'SUSHI	04 93 82 92 45
30 Avenue Jean Médecin	
■ LE ZEN	04 93 82 41 20
27 rue d'Angleterre	

## RAMATUELLE

■ NIKKI BEACH	04 94 79 82 04
Route de l'Épi	

## TOULOUSE

■ L'ASSIETTE JAPON	05 61 21 50 91
38 rue Peyrolères	
■ HINODE	05 61 21 51 28
17, rue d'Austerlitz	
■ JAPAN	05 61 22 85 85
8 rue de l'Ecluse	
■ JAPONYAKI	05 61 13 68 69
11, rue d'Austerlitz	
■ SHUN	05 61 99 39 20
35, rue Bachelier	
■ SUSHI KAN	05 61 11 22 67
24 av. de l'URSS	
■ SUSHI OHISHI	05 61 23 00 26
13 Rue De L'Alsace Lorraine	
■ SUSHIYA	05 61 23 17 71
3 place du Peyrou	
■ SUSHI YAKI	05 61 12 00 60
9, rue Ste Ursule	

## OUEST

## BIARRITZ

■ LE SUSHI LAND	05 59 22 24 96
9 av. de la Reine Victoria	

## BORDEAUX

■ CAFE JAPONAIS	05 56 48 68 68
22, rue St Siméon	
■ LE KIMONO	05 56 79 23 30
22 rue Ferdinand Philippiart	
■ LE SHOGUN	05 56 39 05 12
168 bis cours du Médoc	
■ MOSHI MOSHI	05 56 79 22 91
8 place Ferdinand Lafargue	

## CAEN

■ MIKA MAKI	02 31 93 32 21
2 rue des Chanoines	
■ MIYAKO	02 31 34 77 83
13, rue St Michel	

## CHALLANS

■ OBJECTIF ZEN	02 51 93 28 76
11 place Aristide Briand	

## CHARTRES

■ SHOGUN	02 37 36 07 19
8, rue Dr Michel Gibert	

## LA BAULE

■ LE CAFE BOUILLU	02 40 23 14 14
22 pl. du Maréchal Leclerc	

## LA ROCHELLE

■ FUJIYAMA	05 46 41 21 28
25 quai Gabut	

## NANTES

■ TAJ SHOGUN	02 40 48 66 07
8 bis quai François Mitterrand	
■ TOKYO	02 40 89 02 04
14 rue de la Juverie	

## QUIMPER

■ ABALONE SUSHI	02 98 64 38 91
17 Halle St François	

## RENNES

■ FUJI	02 99 38 12 00
8, rue Derval	
■ SAKURA	02 99 78 11 80
1 rue Saint Louis	

## SAINT-MALO

■ TAKICH	02 23 18 28 29
5 rue Alphonse Thébaud	

## SOTTEVILLE-LES-ROUEN

■ WASABI	02 35 63 41 82
34 bis Place de l'Hôtel de Ville	

## SOUSTONS

■ SUSHI MORI	06.79.53.26.22
22 rue du 8 mai 1945	

## EST

## ANNECY

■ O SUSHI	04 50 45 81 82
2 rue Louis Revon	

## CHAMBERY

■ YAMAMO	04 79 60 07 57
87, rue Ste Rose	

## GRENOBLE

■ HOKKAIDO	04 76 54 18 76
Rue Diodore Rahoult	
■ KYOTO	04 76 54 08 91
1, place du Charneyran (la Tronche)	
■ OSAXA	04 76 43 26 49
1 rue Colbert	
■ SAPPORO	04 76 85 02 45
64, cours Jean Jaures	
■ LE SAKÉ	04 76 87 46 51
29 rue Condorcet	

## LYON

■ CHEZ FYF	04 72 41 81 22
6 rue des Marronniers	

■ GOMAN ETSU	04 78 39 31 91
11 rue Lanterne	
■ MATSURI	04 78 27 83 06
7 rue de la Fromagerie (1 <sup>er</sup> )	
■ MATSURI	04 37 24 74 90
109 cours Lafayette (6 <sup>e</sup> )	
■ NOBORU	04 78 42 35 79
28 rue Henri Germain	
■ SOLEIL LEVANT	04 78 95 04 37
204 rue Garibaldi	
■ SUSHIDO	04 78 52 70 35
169 rue Cuvier	
■ SUSHI KING	04 78 71 04 43
Centre commercial de Lyon Part-Dieu	
■ TEPPANYAKI	04 72 56 05 05
11 quai Romain Rolland	
■ CHEZ TERRA	04 78 89 05 04
81 rue Du Guesclin	

## SAINT ETIENNE

■ KYOTO	04 77 21 74 28
8, rue des Martyrs de Vigne	

## METZ

■ OSAXA METZ	03 87 36 88 90
32 bis rue Dupond des Loges	

## MULHOUSE

■ TOKYO MULHOUSE	03 88 54 11 18
102 rue de Bale	

## REIMS

■ MATSURI SUSHI	03 26 86 10 10
9, rue de Chaillyesle	
■ TOKYO SARL	03 26 85 93 46
61, place d'Erlon	

## STRASBOURG

■ FUJIYAMA	06 18 60 02 12
19 rue des veaux	
■ NIKADO	03 88 21 07 20
11 quai Turckheim	
■ NOOZE	03 88 22 88 48
1 rue de la Demi Lune	

## THONON-LES-BAINS

■ SUSHI & SALADE	04 50 70 06 56
40 rue des granges	

## VITTEL

■ LE COMPTON	03 29 08 90 83
294 rue de Verdun	

## NORD

## LILLE

■ JOMON	03 28 36 84 46
4 rue de la Rapine	

ABONNEZ-VOUS A WASABI

WASABI CHAQUE TRIMESTRE DANS VOTRE BOÎTE AUX LETTRES

■ Abonnement 4 numéros : 30 euros

■ Anciens numéros : 3 euros/numéro

Nom : .....

Adresse : .....

☐ Je souhaite m'abonner à partir du n°14

Je souhaite recevoir les numéros : .....

CHÈQUES À L'ORDRE DE THEMA PRESS, 40 RUE DE MOUZAÏA 75019 PARIS





# matsuri

savoir-faire  
audace et tradition

spécialiste passionné  
de la restauration japonaise  
depuis 1986

---

restaurants  
boutiques et épicerie fine  
livraison à domicile  
plateaux entreprise  
organisation d'évènements  
restauration temporaire

## www.matsuri.fr

matsuri S.A.S. - 26, rue Léopold Bellan. 75002 Paris - tél. : 01 40 26 11 13 - email : commercial@matsuri.fr



L'ART D'ÊTRE SOI-MÊME



DEPUIS 1812 SINCE

Laurent-Perrier

CHAMPAGNE

Laurent-Perrier Ultra Brut  
par Jean-Baptiste Huynh

[www.laurent-perrier.com](http://www.laurent-perrier.com)

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.